



# **PSIHOLOGIE PRACTICĂ**

---

COLECȚIE COORDONATĂ DE  
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

**TREI**

---

# Cum să-ți întărești încrederea în tine

**MARIE HADDOU**

Traducere din franceză de  
**SMARANDA BEDROSIAN**

**EDITORI:**

Silviu Dragomir  
Vasile Dem. Zamfirescu

**DIRECTOR EDITORIAL:**

Magdalena Mărculescu

**DESIGN:**

Faber Studio

**REDACTOR:**

Magdalena Popescu

**DIRECTOR PRODUCȚIE:**

Cristian Claudiu Coban

**DTP:**

Răzvan Năsea

**CORECTURĂ:**

Sânziana Doman

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
HADDU, MARIE**

Cum să-ți întărești încrederea în tine /  
Marie Haddou ; trad.: Smaranda Bedrosian. - Ed. a 2-a. -  
București : Editura Trei, 2011  
ISBN 978-973-707-466-9

l. Bedrosian, Smaranda (trad.)

159.923

**Titlul original:** *AVOIR CONFIANCE EN SOI*

**Autor:** Marie Haddou

**Copyright** © Flammarion, 2000

**Copyright** © Editura Trei, 2011  
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București  
Tel./Fax: +4 021 300 60 90  
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

[www.edituratrei.ro](http://www.edituratrei.ro)

ISBN 978-973-707-466-9

**Dedic această carte Henriettei Joël, care știe bine de ce**

## CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	13
Încrederea în sine	14

### PARTEA ÎNTÂI: SĂ TE CUNOȘTI PE TINE ÎNSUȚI

I. PORTRET	21
Să te cunoști pentru a te schimba	22
<i>Sentimentul de inferioritate</i>	24
<i>Sentimentul de descurajare</i>	26
<i>Sentimentul de rușine</i>	27
<i>Sentimentul de anxietate</i>	29
<i>Sentimentul de respingere</i>	31
Restricționarea modului de viață și renunțarea la propria persoană	33
II. BOLI LEGATE DE LIPSA ÎNCREDERII ÎN SINE	35
Anxietatea generalizată	35
Fobia socială	37
Distimia	38
Psihastenia	38
Bolile psihosomatice	39
Alcoolismul	40

## PARTEA A DOUA: SCHIMBAREA

III. PE CALEA ÎNCREDERII ÎN SINE	45
Fii motivat	46
Să ai voința de a te schimba	47
Acordă-ți dreptul la imperfecțiune	48
Recunoaște-ți calitățile	50
Alege fericirea	51
Relativizează	52
Fixează-ți obiective	53
Exprimă-ți pozitiv obiectivele	55
Să ai obiective realiste	56
Să ai obiective clare	57
Să ai obiective precise	57
Cum să-ți atingi obiectivele	58
Calculează riscurile	59
Oferă-ți mijloace pentru a-ți atinge obiectivele	60
IV. DEVINO AFIRMATIV	62
Cele patru modele de comportament	63
Avantajele și limitele afirmativității	65
Adoptă afirmativitatea	66
Tehnicile afirmative	68
<i>Discul zgâriat</i>	68
<i>Ecranul de ceață sau plapuma de puf</i>	72
<i>Oferta de compromis</i>	74
<i>Informația despre sine</i>	75
<i>Ascultarea activă</i>	76
<i>Afirmația pozitivă</i>	77
Exersează	78
Experimentează actul gratuit	79
Scara afirmării de sine a lui Rathus	80
Interpretare	83

V. ELIBEREAZĂ-ȚI SPIRITUL	85
Gândurile automate	87
Sistemul de credințe personale	88
Mecanismele de deformare a informației	90
VI. UN SPIRIT ÎNCREZĂTOR: METODE	94
Autoobservarea	95
Modificarea gândurilor automate	97
Vizualizarea	100
Modifică mecanismele de deformare a realității	101
VII. ELIBEREAZĂ-ȚI CORPUL	107
Indispoziția fizică	108
Emoțiile interzise	109
Emoțiile nepotrivite	111
<i>Colecția de timbre</i>	111
<i>Elasticul</i>	112
VIII. UN CORP ÎNCREZĂTOR: METODE	114
Cum să-ți administrezi mai bine emoțiile	115
Relaxarea	116
Autoancorarea	120
Desensibilizarea	122
Afirmă-ți corpul	124
IX. ELIBEREAZĂ-ȚE DE CEILALȚI	128
Cele trei zone	129
<i>Zona de confort</i>	129
<i>Zona de risc și de progres</i>	130
<i>Zona de panică</i>	131
Tranzacțiile	133
<i>Stările cului</i>	133
Analiza tranzacțiilor	135
Tranzacțiile în cazul lipsei încrederii în sine	137

X. ÎNCREDEREA ÎN CELĂLALT: METODE	139
Calibrarea	140
Formularea temară	142
Exprimarea unei critici	144
Recunoaște-ți stările eului	145
Rolurile	148
Modificarea rolurilor	149
Clarifică-ți tranzațiile	150
Răspunde criticilor	151
Nu intra în jocul interlocutorului	153

### PARTEA A TREIA: SĂ ÎNȚELEGI ȘI SĂ EDUCI

XI. PĂRINȚI, DAȚI ÎNCREDERE COPIILOR VOȘTRI	157
Încrederea în familie	158
Părinții toxici	160
Marile principii	163
1. Iubește-l	163
2. Lasă-l să te iubească	163
3. Îndrumă-l și dirijează-l	164
4. Încurajează-l	165
5. Lasă-i o marjă de libertate	167
6. Responsabilizează-l	168
7. Ascultă-l	169
8. Vorbește-i	170
Perioadele sensibile	171
Sevrăjul și angoasa de separare	172
Perioada lui nu	173
Perioada oedipiană	175
Adolescența	176

XII. COPII, DAȚI ÎNCREDERE PĂRINȚILOR VOȘTRI ÎN VÂRSTĂ	179
Părinții noștri îmbătrânesc	180
Încredere în sine la orice vârstă	182

CONCLUZIE	188
Între 135 și 108 puncte	190
Între 107 și 80 de puncte	191
Între 79 și 55 de puncte	191
Între 54 și 25 de puncte	191
Între 25 de puncte și mai puțin	192

GLOSAR	193
--------	-----

MULȚUMIRI	197
-----------	-----

# Cuvânt înainte

Parafrazând spusele lui Musset „smintit spune înțeleptul, fericit spune poetul“, nu ne-am putea închipui că este posibil să trăiești într-o beatitudine încrezătoare față de ceilalți și față de tine însuși.

Cine n-ar visa la o asemenea fericire?

Încrederea în sine este un atu indispensabil în raport cu încercările, cu provocările cotidiene din sânul unei societăți care-i privilegiază pe luptători și pe câștigători. Lumea actuală ne expune la dificultăți sporite. Trebuie să găsim în noi înșine destulă siguranță pentru a lupta și a nu capitula în mijlocul competiției pe viață și pe moarte, șomajului, sidei și violenței.

Trebuie să ai încredere în propriile posibilități ca să te realizezi și să te dezvolti. Altfel, îți cheltuiești întreaga energie încercând să te calmezi și să te aperi, în loc să te împlinești. Un sentiment de siguranță interioară este indispensabil pentru reușita în viața profesională, socială, sentimentală, familială. Ca să comunici mai bine cu ceilalți trebuie să încetezi să te temi de judecata lor și să te eliberezi de dependența față de ei.

Încrederea în sine generează încrederea în ceilalți; poți atunci să te întorci spre ei și spre lume, să te deschizi spre ea cu luciditate și discernământ.

## ÎNCREDEREA ÎN SINE

Dicționarul istoric al limbii franceze trasează evoluția acestui termen (*confiance*–încredere) care în secolul al XIII-lea deriva din latinescul *confidentia*, se ortografia *confience* și păstra o analogie cu *speranță*. În secolul al XVII-lea, ajunge la ortografia actuală și capătă nuanța de *siguranță*, mai ales în cadrul expresiei „încredere în sine”.

În zilele noastre, definiția încrederii în sine nu se bucură de unanimitate. Unii insistă asupra caracterului ei înnăscut și o asimilează cu o trăsătură de personalitate, cu un dar al naturii, alții insistă asupra caracterului ei dobândit, considerând-o un răspuns pozitiv deprins cu ocazia experiențelor reușite, pentru ca alții s-o socotească una dintre consecințele forței eului.

Dezbaterea între înnăscut și dobândit este departe de a se fi încheiat. Ipoteza unui prag al vulnerabilității, determinat de patrimoniul nostru genetic și diferit de la un subiect la altul, face parte din teoriile actuale. Indivizii care beneficiază de un prag maxim vor suporta mai bine dificultățile și nu se vor lăsa copleșiți. În schimb, cei care dispun de un prag minim își vor pierde încrederea în ei înșiși și vor capitula mai ușor.

Din nefericire (sau din fericire), această predispoziție nu pare să „țină” toată viața. În anumite momente ale existenței, cei puternici „crapă”, iar cei slabi săvârșesc lucruri de necrezut. Înseamnă așadar că o contribuție substanțială are influența educației și a mediului. S-a constatat că, deseori, copiii iubiți și crescuți în condiții bune au un potențial de încredere în ei înșiși mai ridicat decât copiii respinși, cărați din familie în familie, abandonați sau bătuți.

În amonte, încrederea în sine ține de un narcisism pozitiv, care s-ar putea rezuma astfel: „Iubește-te și prețuiește-te așa cum ești”, ceea ce constituie o temelie solidă pentru dezvoltarea personală și, pur și simplu, pentru a exista. Asta înseamnă să crezi în tine, în propriile resurse, să-ți recunoști limitele, să te apreciezi la adevărata valoare, să-ți accepți punctele slabe și să te perfecționezi. Să fii fericit că exiști așa cum ești și să te prețuiești îți

procură un echilibru lăuntric care îți înlesnește buna calitate a relațiilor cu ceilalți și cu lumea. Când te iubești astfel, ești capabil și să oferi, și să primești dragoste.

În aval, încrederea în sine garantează libertatea de gândire și de acțiune. Tot ea te face să poți conta pe tine pentru a te confrunta cu situațiile noi, ceea ce favorizează capacitatea de a-ți asuma riscuri cu o anume siguranță și de a rezista la eșecuri. Încrederea în sine se bazează pe o reprezentare sănătoasă a reușitei, a performanțelor, a realizărilor tale; ea te autorizează să-ți respecti proiectele, să le consacri timpul și energia ta. Ea îți permite să-i evaluezi mai obiectiv pe ceilalți și să te afirmi în raport cu ei fără rușine, frică sau agresivitate.

Un individ încrezător în sine posedă un eu puternic și echilibrat care-și cunoaște limitele, își asumă contradicțiile, îndoielile, lipsurile, fiind în același timp conștient de resursele sale, de convingerile și de speranțele sale, de determinarea și de serenitatea sa.

Încrederea în sine depinde de un eu suficient de solid, fiind totuși fluctuantă și sensibilă la ambianță, la influențele mai mult sau mai puțin dăunătoare ale mediului. Bulversările familiale, profesionale, afective pot să o fragilizeze pe moment. Este indiscutabil că o anume calitate a climatului poate contribui la modificarea încrederii în sine.

Marlène, căreia îi lipsește siguranța de sine, se retractează complet în fața persoanelor rigide sau ironice; în schimb, într-o ambianță caldă și destinsă, înflorește și scoate la iveală ce-i mai bun în ea.

Securitatea materială și afectivă într-un context de prietenie, dragoste, reciprocitate și înțelegere ocrotește încrederea în sine, în vreme ce sectarismul, injustiția, egoismul, răceala, incertitudinea sunt factori defavorabili, capabili să știrbească până la a-l distruge capitalul de încredere în sine. În general, mediul înconjurător, cu normele, obiceiurile, solicitările, constrângerile și ambiguitățile lui, exercită o presiune asupra individului, făcându-i viața și relațiile ușoare sau dificile. Mediul poate deci să amelioreze sau să scadă încrederea în sine.



Ceea ce înseamnă că și persoanele care au încredere în ele însele trec prin momente de îndoială, anxietate, depresie, în funcție de anumite circumstanțe defavorabile. Dar se stăpânesc mai bine și nu rămân la nesfârșit disperate și copleșite. Sunt capabile să-și revină mai repede. Pentru ele, efectele unui climat nociv sunt limitate, ceea ce este mai puțin adevărat pentru cei a căror încredere în sine este mai firavă.

Încrederea în sine poate deriva dintr-o apartenență națională sau socială, prin prisma căreia ne definim mai mult sau mai puțin. Unele țări, cum ar fi Statele Unite, fondate pe mitul „self-made man”, valorizează reușita și încrederea în individ. Dimpotrivă, apartenența la subgrupuri disprețuite – cum sunt paria în India sau ȣiganii în Balcani – este foarte greu de suportat. Acești oameni sfârșesc deseori prin a se vedea așa cum îi judecă ceilalți și prin a-și pierde încrederea în ei înșiși.

Să luăm exemplul femeilor, care par să aibă mai puțină încredere în ele decât bărbații. Este un aspect educațional? Social? Câte puțin din amândouă, neîndoielnic.

După părerea psihanalistei Christiane Olivier, o mamă nu își investește afectiv fiul sau fiica în același mod. Băiatul este iubit necondiționat pentru ceea ce este, ceea ce are. Diferențierea lui sexuală este suficientă pentru a o mulțumi pe mamă. O fiică învață de timpuriu că este incompletă și nesatisfăcătoare pentru mama ei. Ea nu poate fi iubită pentru ceea ce este. Nu poate fi iubită decât dacă se conformează dorinței mamei, cu condiția să fie perfectă, adică ascultătoare, tăcută, curată, cuminte și docilă.

Societatea nu pare să favorizeze nici ea încrederea în sine a femeilor. În ciuda progreselor feministe, persistă numeroase inegalități. „Mecanica bine unsă a inegalităților femei-bărbați” titrează *Le Monde*. Aceasta începe încă de la orientarea școlară, literale pentru fete, științele și industria pentru băieți; ca să nu mai vorbim de manualele școlare care devalorizează femeile, despre salariile lor în genere mai scăzute, despre dificultățile de a se face acceptate în lumea politicii și a muncii (conform unei anchete a Centrului Național de Cercetări Științifice, nu se află nicio femeie printre conducătorii primelor două sute de întreprinderi

importante din Franța, Germania și Marea Britanie). O „femeie bună” este o femeie de casă, pare să susure societatea.

Un ultim punct care să te prevină în privința comportamentelor ce pot fi legate de o prea mare încredere în sine: egoismul – dragoste de sine, dar lipsă de empatie, închidere și indiferență față de ceilalți –; suficiența, ceea ce grecii numeau „hubrys” sau excesul de orgoliu, disprețul față de ceilalți; naivitatea, care te face să crezi că tot ce zboară se mănâncă și te aruncă în situații în care se profită întotdeauna de tine.

Această lucrare s-a născut dintr-o constatare simplă: frecvența plângerilor, exprimate de un mare număr de persoane (pacienți, dar și prieteni, cunoscuți), legate de lipsa încrederii în sine. Noțiunea revine frecvent în cursul ședințelor terapeutice sau al conversațiilor amicale și trimite obligatoriu la ceea ce-i lipsește omului: încrederea în sine.

Cartea de față este consacrată lipsei de încredere în sine și strategiilor care permit remedierea acesteia. Ea are drept obiectiv să-l pună pe cititor în contact cu propriile lui resurse și să-i permită să evolueze și să-și rezolve dificultățile într-un alt cadru intelectual, dar și afectiv și sensibil.

Ea abordează autotratamentele recunoscute și eficiente în reglarea acestei probleme, și le descrie cu precizie pentru a fi accesibile, ajutând la punerea în aplicare a acestor strategii. Prin intermediul unor informații clare, lucrarea permite cititorului să se ia în propriile mâini în funcție de ritmul și de disponibilitățile sale, să facă un contract cu sine însuși, să joace un rol activ în propria-i evoluție.

În prima parte, „A te cunoaște”, vom schița portretul aceloră căroră le lipsește încrederea în ei înșiși. Este important să te înțelegi pe tine însuși pentru a te schimba mai ușor. Vom anexa aici bolile legate de lipsa încrederii în sine.

În partea a doua, „A te schimba”, vom încerca să-ți explicăm cum funcționezi psihologic, apoi vom aborda metodele care îți permit să avansezi, să progresezi, să-ți regăsești siguranța

interioară și încrederea în tine. Vom scoate mai întâi în evidență câteva principii simple, câteva reguli de bază, apoi vom dezvolta acele tehnici practice care permit redobândirea și păstrarea încrederii în sine. Tehnicile propuse sunt numeroase, variate. Alege-le pe cele care îți convin mai mult, care îți par mai potrivite cu situația ta.

A treia parte, „Să înțelegi și să educi“, propune câteva sfaturi care să te ajute să le dai încredere în ei înșiși copiilor tăi; în același mod, ultimul capitol sugerează câteva repere pentru restabilirea încrederii în ei înșiși la părinții vârstnici.

Partea întâi  
Să te cunoști  
pe tine însuți

# Capitolul I

## Portret

Ambiția acestei cărți se poate concentra într-o singură frază: în lupta împotriva ta însuși, să-ți propună arme care să-ți sporească încrederea în tine. Dar acest obiectiv cere ca mai întâi să-ți dau cheile pentru a-ți cunoaște mai bine lipsurile, dificultățile, punctele fragile, slăbiciunile, insuficiențele. Când discut cu persoane cărora le lipsește încrederea în sine – și care recunosc asta –, este curios să constat că le vine destul de greu să se descrie. Fiecare va insista asupra unui aspect particular. Cutare va vorbi despre lipsa lui de siguranță, altul despre faptul că se înroșește brusc la față, un al treilea despre frica lui de exterior, dar fără a merge mult mai departe, fără a dezvolta mai pe larg subiectul.

Este adevărat că absența încrederii în sine se poate exprima în mod selectiv. Unii sunt stânjeniți de manifestări fizice – transpirația excesivă, tahicardia –, alții de problemele lor relaționale, a treia categorie, în fine, de anumite inhibiții.

Aline insistă asupra dificultății de a lua decizii. Nu știe niciodată ce să aleagă și povestește că a așteptat un an înainte de a se trata serios și că era gata să facă septicemie; când o întrebi de relațiile cu ceilalți, răspunde că totul merge bine, nu este în conflict nici cu soțul ei, nici cu prietenii, nici cu șeful. După mai multe întâlniri, „descoperă” că lucrurile nu stau chiar așa, că, în realitate, se simte exploatată de unii și de alții: bărbatul ei o tratează ca pe o sclavă, prietenii împrumută de la ea bani pe care nu-i mai dau

niciodată înapoi, șeful îi repartizează mai mult de lucru decât celelalte secretare.

Michel vorbește numai despre greutățile lui de la slujbă: îi e mereu frică să nu se înroșească, să nu înceapă să tremure, să nu se bâlbâie când șeful vorbește cu el. Nu admite că-i e teamă de autoritate și crede că unicul său handicap sunt aceste reacții fiziologice perturbatoare; dacă acestea ar dispărea, totul s-ar rezolva pentru el.

În majoritatea cazurilor, accentul se pune pe manifestarea cea mai stânjenitoare, cea mai vizibilă, ca și cum dacă îți acoperi fața și crezi că totul se reduce la un semn, suferința s-ar micșora sau ar fi îndepărtată. Sau, corelativ, ca și cum faptul că îți pui întrebări ar face situația și mai insuportabilă. Sfârșim atunci prin a accepta să devenim ceea ce credem că suntem și prin a ne recunoaște în această imagine incorectă. O strâmtă conștiință de sine prea ne îngreșează într-un singur rol și ne restrânge posibilitățile de dezvoltare.

Astfel, trăim într-o închisoare psihologică pe care ne-am construit-o noi înșine sau ne știrbim libertatea de acțiune, victime ale credințelor și părerilor noastre, care ne-au condiționat să reacționăm așa cum am făcut-o întotdeauna. O asemenea atitudine ne condamnă într-un fel să locuim într-o casă pe care n-am vizitat-o în întregime și să ne fie frică în fața ușilor închise.

## SĂ TE CUNOȘTI PENTRU A TE SCHIMBA

Copleșiți de dificultăți care ne depășesc, nu avem energia necesară să ne angajăm într-un proces de schimbare. Refuzând să facem față adevărului nostru personal, încercăm prin aceasta să ne sustragem responsabilităților, fără a găsi forța de a scăpa de problemele noastre. La fel ca alcoolicii care persistă în viciul lor, pentru că refuză să-și admită tulburările. Absența înțelegerii de sine, respingerea reflexiei favorizează imobilismul și duc spre impas.

A te cunoaște bine pentru a te schimba în bine este una dintre cheile succesului în această acțiune care, altfel, riscă să eșueze

din cauza lipsei de luciditate. Dacă fiecare problemă își are soluția ei, înseamnă că răspunsul este adesea ascuns în întrebare. Trebuie doar să ți-o pui. Important este deci să-ți pui întrebări și să-ți descoperi punctele slabe care, dacă nu sunt luate în considerare, îți strică viața. O nouă percepție asupra reacțiilor tale te va ajuta să construiești ideea unei eliberări personale și, curând, să te eliberezi.

Întocmirea unui bilanț îți permite să distingi lucrurile, să faci un pas îndărăt și să instalezi niște repere care trasează o pistă ce te va conduce în adâncul eului tău. Astfel, conștientizarea face posibilă o repunere în discuție, un ecleraj nou asupra propriei persoane și, în scurt timp, îți vei putea relativiza dificultățile în cunoștință de cauză. A descoperi, a-ți admite limitele înseamnă a fi deja capabil să le depășești.

Îndrăznește să-ți privești problemele în față, vei câștiga.

În afară de aceasta, trebuie să-ți identifice punctele slabe pentru a le depăși mai ușor, pentru a le utiliza și a te servi de ele. Trebuie să știi ce poți ameliora și până unde poți merge. Camille, care roșea din nimic, și-a dat seama că acest defect putea avea șarmul lui. A preluat inițiativa și atunci când simțea că se înroșește, exclama cu un zâmbet larg că „a luat foc”. Curând a roșit mai puțin și și-a auzit interlocutorii declarând că era totuși fermecătoare!

Această nouă privire asupra ta încercuiește zonele de umbră în care ți se cuibăresc dificultățile. Este un punct de pornire necesar, pentru ca, mai apoi, să înțelegi mecanismele care îți reglează sau dereglează comportamentul, modul tău de funcționare – ceea ce vom examina mai departe.

A te cunoaște înseamnă deopotrivă a-ți descoperi posibilitățile și a le exploata mai bine. A te pune în contact cu propriile resurse îți permite să evoluezi. Vei ajunge să faci asta!

Lipsa de încredere în sine implică numeroși factori și rezultă din combinarea și interacțiunea lor. Vom explora împreună diferitele aspecte ale lipsei de încredere în sine și vom încerca să-i evidențiem caracteristicile, pentru a schița un portret în care fiecare va putea, dacă vrea, să se recunoască. Această grilă de lectură se articulează în jurul mai multor poli: sentimentele de inferioritate,

de descurajare, de rușine, de anxietate, de respingere, precum și restricționarea vieții și renunțarea la sine.

## SENTIMENTUL DE INFERIORITATE

Sentimentul de inferioritate este coloana vertebrală a lipsei de încredere în sine. El o generează și o hrănește. Alfred Adler, medic și psiholog contemporan cu Freud, scria: „De multă vreme am insistat asupra faptului că a fi om înseamnă să te simți inferior“. Adler asimilează sentimentul de inferioritate unui fenomen psihic natural, care există în fiecare dintre noi, dar în proporții diferite. El îl compară cu „starea de inferioritate a organelor“. Față de traumatismele existenței, pragul de toleranță al organismului diferă în funcție de indivizi și de zonele lor de fragilitate, dar când acest prag este depășit, apar simptomele morbide. Doi subiecți expuși la poluarea atmosferică vor reacționa diferit: unul va face o criză de astm (fragilitate a bronhiilor), celălalt va contracta o conjunctivită (fragilitate oculară).

Tot așa, sentimentul de inferioritate psihologică se exprimă diferit în funcție de indivizi, uneori temporar, alteori permanent. În acest caz, devenit excesiv, el invadează conștiința, se fixează aici în mod durabil și blochează realizarea proiectelor. Paralizează activitatea sub pretextul ineficienței oricărei întreprinderi și condamnă la inacțiune și la eșec. Astfel, după Adler, sentimentul de inferioritate va sta în centrul tuturor nevrozelor și va determina tot soiul de comportamente patologice. Vom reveni asupra acestui subiect.

Sentimentul de inferioritate este un motor negativ care instalează și alimentează părerea jalnică despre propria persoană. Îți petreci timpul rumegându-ți defectele, amplificându-le. Te consideri mărunț și neinteresant, nedotat, nesemnificativ. Ești obsedat de propriile lipsuri și nu încetezi să te ponegresti prin mici fraze asazine: „Nu sunt bun de nimic, nu voi reuși niciodată, sunt un incapabil“.

Acțiunile cele mai banale, mai obișnuite sunt trecute prin sita pretenției tale mediocrități: „Iar am uitat să cumpăr pâine, ce tâmpit! N-am mers la mecanic, e clar că sunt un zero!“. Și, ca și cum

a-ți scoate în evidență lipsurile, a te concentra asupra imperfecțiunilor, a-ți privi defectele cu lupa, a te înjosi n-ar fi de ajuns, trebuie să-ți subapreciezi și calitățile. Ele sunt trecute prin pieptenele fin al criticii, denigrate și contestate fără încetare.

Mathieu, care tocmai a luat bacul, trebuie să depună un dosar de candidatură pentru un stagiu de vară. Nu reușește să-și găsească cuvintele sau întorsăturile de frază care să-l pună în valoare. Se simte lipsit de orice inteligență, de orice har, de orice capacitate. „Am impresia că nu pot merge mai departe, că mi s-a sfârșit viața, că o să vegetez toată existența, că nu am profilul necesar pentru postul ăsta de stagiar.“

Și dacă i se răspunde că a luat bacul din prima, nu încetează să repete că nici măcar nu înțelege cum de a reușit, că n-a făcut nimic pentru asta, că la mijloc au fost întâmplarea, norocul, că i-au picat întrebări ușoare, că examinatorii au fost indulgenți. Și, dacă ar trebui să dea iar examenul, l-ar pica, pentru că nu are o memorie foarte bună și posedă o inteligență mediocră. Imposibil să-l faci să admită că are niște calități, că e serios, muncitor, tenace. Nu se va dezice: este un ratat și așa va rămâne.

Această autocritică permanentă este dublată de supraevaluarea celorlalți. Ei sunt așa cum tu nu vei fi niciodată: frumoși, inteligenți, cultivați, amabili; au atuuri pe care tu nu le vei avea vreodată: reușită, noroc, prieteni, bani, o situație bună.

Marion constată cu amărăciune că Alice, o colegă de birou, este capabilă să-și administreze perfect munca și viața de familie; este întotdeauna impecabil îmbrăcată, proaspătă, seducătoare și performantă. „În timp ce eu, suspină Marion, sunt depășită de copii, soț, patron; nu reușesc să fac față, sunt incapabilă să mă organizez și voi sfârși prin a părea o cârpă, de fapt sunt o cârpă.“

Comparația se întoarce astfel împotriva ta și capătă proporții exagerate: „este mai bun ca mine“ devine „toți sunt mai buni ca mine“. Jean-Louis are mai puțin succes la femei decât Guillaume, prietenul lui; asta nu-l surprinde deloc. „Guillaume este mult mai frumos și mai simpatic decât mine“, își tot spune el. Și adaugă imediat: „De altfel, toți prietenii mei au mai mult succes ca mine, toți bărbații au mai mult succes decât mine“. Evident, nu

este greu să găsești în jurul tău persoane care izbutesc mai bine... dacă le cauți insistent și, mai ales, dacă numai pe ele le cauți.

O ultimă remarcă. Să nu-i uităm în acest portret pe cei nesiguri de ei și care devin tirani odioși cu cei slabi, inferiori și amabili cu cei puternici, sunt suficienți și lăudăroși, se împăunează cu titlurile lor universitare, cu prietenii lor celebri, cu bogățiile lor. Așa cum remarca Adler, un asemenea comportament maschează de fapt un sentiment de inferioritate adânc îngropat. Pentru a-și compensa lipsurile, disconfortul lăuntric, acești indivizi se conving de propria valoare, de capacitățile lor excepționale și par a avea încredere în ei. Dar nu-și doresc să se schimbe și nu vor citi această carte. Să-i lăsăm cu himerele lor.

## SENTIMENTUL DE DESCURAJARE

A te judeca negativ înseamnă să consideri orice acțiune personală ca fiind sortită eșecului. În fața acțiunii, ești defetist, raționezi în termeni de eșec potențial și nu de reușită probabilă. Ești incapabil să evaluezi lucrurile, să cântărești avantajele și inconvenientele. Pentru tine, nu pot exista decât dezavantaje. Orice realizare, orice angajament par așadar problematice. Schimbarea și responsabilitatea îți stârnesc teamă.

Tendința de a exagera dificultățile potențiale antrenează un sentiment constant de tensiune și nesiguranță. Dacă ai un proiect, plutești în îndoială: „S-o fac, să n-o fac, să mă duc, să nu mă duc”. Aceste momente de nehotărâre întrețin ruminările continue legate de evaluarea situației și a capacităților tale de a-i face față.

Sarah, încurajată de monitorul ei de schi să treacă prin proba de foc, își ratează vacanța de Crăciun repetându-și cu neliniște de o sută de ori pe zi că nu este pregătită, că abia anul viitor are să progreseze, dar că va fi ridicolă dacă nu se va prezenta, pentru că toți colegii ei trec această probă etc.

Pentru a completa tabloul, te temi de un semieșec: „Dacă am un eșec parțial, este la fel de grav ca și dacă eșuez total”, „dacă îmi asum și cel mai mic risc, este periculos, mă expun unui dezastru”. Asta explică de ce ai tendința să amâni pe mâine ce poți face azi! Sau să dai înapoi și să renunți în fața celui mai mărunț incident.

Paola, medic veterinar, își trimitea asistentul în locul ei când câinele de care se ocupa nu se vindeca imediat.

Dacă, în fine, te hotărăști să te angajezi, te cufunzi în verificări interminabile, având în același timp sentimentul că nu controlezi nimic.

Sandra, secretară medicală într-un spital, trebuia să organizeze o conferință pentru medici renumiți. Se simțea total depășită de noua ei sarcină, examina fără încetare lista de nume, de frică să nu uite pe cineva. Își nota frazele pe care urma să le spună la telefon, le învăța pe dinafară. Pe măsura trecerii timpului, în ciuda eforturilor sau mai degrabă din pricina lor, se simțea tot mai puțin eficientă, tot mai epuizată.

Ca ultim resort, deprecierea de sine lasă prea adesea locul unei inhibiții formulate în acești termeni: este inutil să fac ceva dacă nu-l fac bine. Ea te ancorează în certitudinea că nimic nu merită să fie făcut, din moment ce nu va ieși ceva reușit.

Thierry este redactor la o agenție de publicitate. Patronul lui îi propune să creeze o nouă agenție la Londra. Thierry gândește, clăie peste grămadă, că n-are niciun rost: „N-o să reușesc niciodată, nu vorbesc destul de bine engleza, nu-i cunosc pe noii clienți, nu știu dacă mă vor aprecia, sunt prea diferit de englezi, risc să nu le plac”. Și refuză postul.

În aceste condiții, proiectele tale de viitor sunt cvasiinexistente; nici ambiție, nici dorință de schimbare, doar resemnare.

La terminarea studiilor, Catherine obține un loc de asistentă contabilă într-o mică firmă. La început, slujba i se pare puțin interesantă. Dar încetul cu încetul părerea ei evoluează: „N-aș schimba-o pentru nimic în lume, m-am obișnuit cu postul, mi-e foarte bine la căldurică”. Este cu atât mai liniștită cu cât contabilă-șefă este cu un an mai mare decât ea; astfel, Catherine nu are nicio șansă de promovare!

## SENTIMENTUL DE RUȘINE

Îți e rușine:

- de temerile tale față de realitate, de viață, schimbare, eșec, conflicte, față de ceilalți, de judecata lor;

- de aspectul tău fizic, tern, jalnic, ratat, oarecare, insignifiant, comun, execrabil;
- de ideile tale, stupide, mediocre, plicticoase, banale, simpliste;
- de defectele tale, timiditate, nervozitate, susceptibilitate, disimulare, lene, neîndemânare, ezitare, furii înăbușite;
- de emotivitatea ta, te înroșești, plângi, tremuri, tresari, te bâlbâi;
- de comportamentul tău, șters, stângaci, stânjenit, temător, timorat, laș;
- de viața ta mizerabilă.

Îți e rușine și că îți e rușine!

Alain nu-și iartă că a lăsat să-i curgă câteva lacrimi în ziua căsătoriei fratelui său. Ariane își reproșează că are trac înainte de a vorbi la o conferință. Coralie, o brună planturoasă, este atât de rușinată de rotunjimile ei, încât refuză să stea în costum de baie în fața celorlalți; se duce la cumpărături, gătește, face curat: toate pretextele sunt bune ca să evite plaja. Fred se consideră dezonorat după ce i-a mărturisit unui prieten că duminica se trezește mai târziu.

Rușinea provine din certitudinea că ești la antipodul idealului propriu: „Nu voi fi niciodată acea ființă perfectă la care am visat”. Ea se aplică la tot ceea ce n-am realizat și nu vom realiza vreodată, la tot ceea ce nu suntem și nu vom deveni niciodată. Acest sentiment, instalat insidios, se exprimă deseori prin remarci ca: „Nu fac doi bani, nu sunt un om respectabil, mă dezamăgesc mereu chiar și pe mine”. Pe scurt, îți reproșezi că nu ești așa cum trebuie, că nu faci ce se cuvine și că nici nu poți să ajungi vreodată la asta.

Acest constant sentiment de vină este dublat de o extremă severitate față de tine însuși, severitate uneori învecinată cu disprețul. Cele mai mici abateri sau neglijențe se transformă în greșeli de neiertat.

Lydie, proprietara unui magazin de îmbrăcăminte, își calculează încasările ca în orice seară. Și la fel ca în orice seară, mai face o dată socoteala și își dă seama cu groază că s-a înșelat cu

un franc. Deși e singura care și-a dat seama de această mărunță eroare, se simte profund umilită și își adresează reproșuri vehemente: „Chiar nu ești bună de nimic, ar fi mai bine să te apuci de altceva!”

Nu îți îngădui ție însuși să ai drepturi, ci doar îndatoriri. „Îmi place să pictez, spune Caroline, dar am renunțat de tot, ca și când n-aș avea niciun drept să mă destind cu tuburile de culori și cu pensulele mele. Totdeauna sunt atâtea altele de făcut: cumpărături, curățenie, călcatul rufelor, facturi.”

O asemenea atitudine intransigentă nu lasă nici un loc fericii. Convinși că nu ești demn, refuzi să te bucuri de existență, de marile și micile ei plăceri.

Când soțul ei îi oferă un colier de ziua de naștere, Arielle se gândește imediat că bijuteria trebuie să fi costat foarte mult, că e prea frumoasă pentru ea, că nu o merită.

Christian a câștigat o călătorie în Caraibe. „În timp ce mă bronzez, sunt pe lume atâtea ființe nefericite, care-și dau duhul trudind, iar eu stau tolănit la soare”, își repetă el fără încetare. Cu alte cuvinte, și-a stricat vacanța!

Rușinea se transformă repede în vinovăție față de ceilalți. Îți faci reproșuri: „Nu sunt bun de nimic, n-am voință”. Te rod re-mușcărilor: „Mi-e greu să-mi asum responsabilități, nu se poate conta pe mine”. Ești în același timp judecător și acuzat într-un tribunal, lipsit de un avocat care să te apere.

Albert, director adjunct într-o firmă, muncește douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru când are de-a face cu o comandă. Spune că trebuie să lucreze mai mult pentru că este lent și din pricina lui întreprinderea riscă să falimenteze și să-și piardă clienții; este convins că-i dăunează asociatului său și că trebuie să-și răscumpere vinile.

## SENTIMENTUL DE ANXIETATE

Majoritatea situațiilor neprevăzute cu care te confrunți au un punct comun: anxietatea pe care ți-o provoacă. Într-adevăr, ele implică o dublă amenințare: pe de o parte, pericolul, piedicile pe care le presimți, pe de altă parte, incapacitatea ta de a le stăpâni.

Șeful îți încredințează un dosar dificil, mama te roagă să te ocupi de acțiunile ei de la bursă, femeia care îți îngrijește copiii e bolnavă, un coleg lipsește de la serviciu și îți lasă toate lucrările lui. În toate aceste cazuri, te simți încurcat, neliniștit deja. Și, în măsura în care știi că nu vei putea face față, neliniștea crește și mai mult. Și cazi iarăși în litania: „Nu știu ce să fac“, „Sunt dezorientat“, „N-o să reușesc niciodată“, „Sunt depășit“.

Trebuie să diferențiezi evenimentul care îți declanșează reacția de anxietate (stresorul), care îți este exterior, de anxietatea în sine, care e reacția propriului organism și se produce înăuntrul tău. Anxietatea este o senzație cotropitoare, greu controlabilă, în fața unor evenimente speciale care te iau pe nepregătite, la care trebuie să te adaptezi și să răspunzi în general rapid. Dacă luăm în considerare numai aspectul negativ, efectele anxietății se manifestă la mai multe niveluri, interacționând în permanență:

- La nivelul corpului, stare de rău, cu tahicardie, senzație de sufocare, tensiuni musculare, voce tremurătoare, înroșire a pielii, gesturi sacadate.
- La nivelul comportamentului, dezorganizare, cu apariția conduitelor de evitare sau de inerție.
- La nivelul gândurilor, confuzie, cu dificultate de a-ți aduna ideile, de a raționa, de a te concentra.

Iar ca o încoronare, pe plan emoțional te simți iritabil, diminuat, epuizat.

Modul în care evaluezi stresorul și, mai ales, în care întrevezi soluțiile acceptabile îți va determina reacția anxioasă. După părerea psihologului Lazarus, această evaluare comportă două faze: o primă evaluare (reacția de alarmă), în care estimezi caracterul neplăcut, neliniștitor sau insuportabil al situației. Și o a doua evaluare (reacția de adaptare), în care îți cântărești capacitatea de a face față situației și de a găsi o soluție. În general, aceste evaluări succesive îți permit să-ți mobilizezi energia, ceea ce te ajută să înfrunți mai bine situația.

Cele două faze se află în strânsă interdependență. Cu cât capacitatea ta de a face față este mai redusă, cu atât stresorul ți se va

părea mai amenințător, iar anxietatea va crește și te va perturba. Când nu ai încredere în tine, pragul toleranței la anxietate este foarte scăzut, evaluarea faptelor dezastruoasă, iar reacția neadaptată. Dacă ești convins că nu-ți reușește nimic în viață, că mergi din eșec în eșec, nu poți să percepi corect o situație. Nu te simți capabil să controlezi un eveniment care îți scapă, pe care-l vezi ca pe un pericol și care îți evocă propria incapacitate. Ești panicat, speriat, copleșit și în orice caz dezorganizat.

Christophe trebuia să ia prânzul cu o clientă care nu a venit. A așteptat-o trei ore într-o stare de neliniște intensă, convins că i-a tras clapa pentru că l-a considerat stupid la întâlnirea lor anterioară. A doua zi află că avionul clientei a avut întârziere și că ea n-a putut să-l anunțe din timp.

Destabilizat de intensitatea reacțiilor tale anxioase, poți chiar să intri într-o fază de epuizare. Eforturile îndreptate în direcție greșită, angoasa consumă o energie considerabilă și îți ciuntesc rezistența; ele acționează ca un motor prost reglat care face pene ușor. În cele din urmă, interiorizezi ideea că este mai comod să fugi de încercări și să eviți responsabilitățile decât să ți le asumi.

## SENTIMENTUL DE RESPINGERE

Provine din certitudinea că nimic din tine nu atrage admirația sau afecțiunea și se traduce prin frica de a fi judecat de alții. Când nu nutrești iluzii despre propria-ți persoană, nu nutrești iluzii nici despre sentimentele celorlalți față de tine. Te consideri prea puțin vrednic de iubire, ești sigur că ceilalți gândesc ca tine în această privință. Astfel, ai tendința să te simți criticat sau respins cu ușurință. Orice fleac te rănește. Dezvolți o sensibilitate extremă la cea mai mărunță remarcă, pentru că vine să întărească tot răul pe care îl gândești despre tine. Marianne se simte urâtă și vulgară când sora ei îi atrage cu gentilețe atenția că are urme de ruj pe obraz.

Reții numai mesajele care îți confirmă proasta părere pe care o ai despre tine. Când Richard îi propune lui Martine să facă singur cumpărăturile la supermarket, ca s-o lase să se odihnească,



pentru că pare obosită, ea se gândește numaidecât că soțul ei o cunoaște până în străfunduri și o critică; căci ea știe dintotdeauna că nu are nici pic de energie și că cel mai mic efort o epuizează, că nu are nici voință, nici curaj, pe scurt că este o vrăbiuță. Și, cu timpul, Martine va acumula mesaje asemănătoare ca tot atâtea dovezi ale lipsei ei de valoare.

Judecata altora atârână ca o sabie a lui Damocles deasupra capului tău. Gândești mereu: „La ce bun să intru în discuție, din moment ce sunt sigur că ceilalți mă consideră un imbecil“. Astfel, te conformezi părerii generale și renunți să-ți exprimi ideile. Sora lui Henri tocmai s-a căsătorit cu un profesor de istorie. Deși e tobă de istorie, Henri nu îndrăznește, la reuniunile de familie, să vorbească cu cumnatul lui, de teamă să nu treacă în ochii acestuia drept un prostănac.

Nu încetezi să pândești reacțiile celorlalți, să te ții în gardă. Dacă întârzi la restaurant și prietenii tăi sunt tăcuți, ești sigur că tocmai își băteau joc de tine, pentru că nu-ți iese niciodată nimic. O asemenea vigilență antrenează dificultăți în formarea relațiilor, cu excepția cazului când ai siguranța că vei fi acceptat fără critici. Marcel nu merge cu trenul decât împreună cu Lionel, care este un tip cumsecade, spune el, pâinea lui Dumnezeu. Marcel crede că ceilalți, „cei buni“, n-ar dori să-l însoțească, dar, mai ales, se simte liniștit cu Lionel, care este timid și nu vorbește mult.

De cele mai multe ori te excluzi singur. Când Esther a născut primul copil, n-a îndrăznit să le ceară vreun sfat prietenelor ei. „Or să-și dea seama imediat să sunt o mamă nepricepută, că nu știu să am grijă de fiica mea.“

Sensibilitatea ta excesivă frizează susceptibilitatea, dar nu arăți niciodată ceea ce simți, din teama de a nu fi ridicol. Așa că porți o mască, joci un rol și suferi.

## RESTRICȚIONAREA MODULUI DE VIAȚĂ ȘI RENUNȚAREA LA PROPRIA PERSOANĂ

Ți-e teamă să nu spui lucruri nepotrivite și prostești sau că nu ești în stare să răspunzi la o întrebare. Ca urmare, ocolești activitățile sociale, profesionale sau amicale care presupun contacte importante cu alți oameni.

Irène este numită într-un post administrativ la ambasada Franței din Berlin. Vorbește cursiv germana și are norocul să aibă acolo o prietenă. Dar, când aceasta îi propune să organizeze o seară ca s-o prezinte celorlalți membri ai ambasadei, Irène găsește toate pretextele posibile ca să se scuze: „E prea devreme, abia am ajuns, seara am de lucru, garderoba mea nu e destul de șic, sunt prost pieptănată“. Așa că nu se întâlnește cu nimeni.

Ai tendința să te claustrezi într-o rezervă prudentă și să trăiești în imaginar, care îți procură câteva satisfacții. De asemenea, ești mai degrabă solitar, închis în tine. Când se întoarce seara acasă, Aurélie scoate telefonul din priză. Citește romane de dragoste, se identifică pătimaș cu eroinele lor și se rupe de lume. Această fugă de ceilalți nu are darul să amelioreze comunicarea, care devine din ce în ce mai greoaie și mai penibilă.

În schimb, îți petreci timpul cerșind aprobarea puținilor tăi prieteni și a familiei, cerându-le să-ți fie recunoscători pentru cele mai mici gesturi sau acte. Ți dorești mai presus de orice să ți se garanteze că te porți corect. Să vrei să fii iubit în acest fel te plasează într-o situație de dependență. Sfârșești prin a semăna cu proprietarul unui automobil care lasă mereu pe altcineva la volan; eternul pasager ești tu.

Te străduiești să fii amabil, drăguț, să te arăți agreabil, să aplanezi dificultățile, să nu deranjezi. „Ce părere ai?“ pare să fie propoziția ta caracteristică. Eviți să-ți confrunți sentimentele adevărate cu ale altora, eviți orice conflict, orice ceartă. Dorința ta este de a încerca să afli ce vrea celălalt, și asta în detrimentul propriilor tale nevoi. De aceea nu mai știi foarte bine ce vrei. Trebuie să faci plăcere cu orice preț.

René, traducător într-o editură, muncește zece ore pe zi, se repede să-l înlocuiască pe Laurent, să aducă dosarele, corespondența, să trimită faxurile, să facă fotocopiiile, să pună monede în aparatele de taxat din parcări.

Pentru a-ți risipi îndoielile, te supui voinței celorlalți, depinzi de acceptarea lor. „Nu pot să mă descurc singur, nu am suficientă încredere în mine pentru a fi eficient.” Ești pasiv, influențabil, accepți totul de la ceilalți, fără a cere nimic în schimb. Îi lași să hotărască în locul tău și nu iei niciodată inițiative sau decizii. Pentru a te simți în siguranță, ești docil, deferent, convenabil, disciplinat, blând, umil, dar și resemnat, umilit, subordonat, oprimat.

Joci un rol conform cu ceea ce crezi că se așteaptă de la tine, îți disimulezi lipsa de siguranță îndărătul unor aparențe surâzătoare sau al unei neutralități binevoitoare. Dar dezacordul între ceea ce arăți și ceea ce simți persistă. Încă o dată, suferi.

Înainte de a aborda tehnicile care îți vor permite să te schimbi, ne vom apleca asupra bolilor legate de lipsa încrederii în sine.

## Capitolul II Boli legate de lipsa încrederii în sine

Dificultățile pe care tocmai le-am evocat se pot cristaliza mai ales în fața șocurilor repetate și devin invalidante. Chiar și cei mai puternici subiecți sunt susceptibili să se descurajeze și să cedeze temporar atunci când sunt confrunțați cu situații traumatizante (șomaj, divorț, doliu, boală gravă). Ce să mai spunem despre indivizii care nu au încredere în ei? De obicei, ei se prăbușesc, incapabili să îndure un eveniment care pune în chestiune o imagine de sine fragilizată.

În acel moment se trece de la un simplu handicap la o boală, care poate fi doar un episod dureros, dar poate și să devină cronică.

### ANXIETATEA GENERALIZATĂ

Această tulburare, la fel de frecventă la ambele sexe, se caracterizează prin prezența persistentă a temerilor și a preocupărilor nemotivate sau exagerate. Anxietatea este difuză, fluctuantă

și anticipează pericolele. Teamă de o permanentă amenințare se referă atât la cei apropiați, cât și la propria persoană. Subiectul se neliniștește și se așteaptă să treacă prin diverse încercări (boli, accidente, probleme sentimentale, profesionale sau financiare). Fără un motiv valabil, își face griji pentru o nenorocire care l-ar putea lovi pe unul dintre copiii lui sau pentru o catastrofă care i-ar putea atinge întreținerea ori pentru un conflict care i-ar putea distruge cuplul.

O multitudine de simptome însoțesc această tulburare:

- O dezorganizare a sistemului neurovegetativ\* care antrenează senzații de comprimare (răsuflare îngreunată, sufocare, nod în gât), stare de rău (amețeli), palpitații cardiace, probleme digestive (spasme, grețuri, diaree), transpirații reci etc.
- Perturbări motrice care se manifestă printr-o tensiune musculară intensă, cu tremurături, frisoane, însoțite de contracții și dureri musculare.
- Tulburări ale somnului, ale concentrației, ale memoriei, o mare fatigabilitate, un sentiment constant de enervare, de iritabilitate.

Un pacient povestește că, de când a devenit director de agenție, tremură încontinuu. Îi este mereu frică de ce s-ar putea întâmpla. Uzează și abuzează de expresii ca: „Îmi fac sânge rău“, „Îmi stă inima în gât“, „Am o gheară în stomac“ pentru a descrie ce simte aproape zi de zi. „Sunt încordat de dimineața până seara. Când mă scol, mă gândesc la tot ce s-ar putea întâmpla rău la serviciu, mi-e frică să nu întârzii la întâlniri, să nu-mi pierd clienții. Dacă-mi aud copiii tușind, mă gândesc că au făcut pneumonie și telefonez acasă de douăzeci de ori ca să mă liniștesc. Dacă nevastă-mea îmi spune la revedere cu un aer plictisit, mi-e teamă că nu mă mai iubește. Dacă motocicletă nu demarează în trei secunde, sunt sigur că o să facă pană. Dacă secretara nu e la post când ajung la birou, sunt convins că a pierdut un dosar important etc.“

\* Toate asteriscurile semnalează cuvinte ce apar în glosarul de la sfârșitul cărții. (N.ed.)

## FOBIA SOCIALĂ

Stânjeneala în fața celorlalți se poate transforma în fobie socială. Această tulburare se deosebește de anxietatea generalizată prin existența unui factor declanșator – o situație socială particulară – și prin caracterul ei relativ limitat. Într-adevăr, afecțiunea respectivă se manifestă, în special în anumite circumstanțe, printr-o frică intensă de a sta sub privirile cuiva și de a nu te comporta rușinos sau ridicol. Anxietatea apare exclusiv în asemenea situații fobogene sau înainte de a te confrunța cu ele.

Frica de a vorbi, de a spune prostii, de a fi incapabil să răspunzi, de a tremura, de a roși în public (chiar în fața unui grup restrâns), de a te îneca mâncând în fața cuiva antrenează o reacție anxioasă imediată și brutală. Subiectul este invadat de un sentiment de panică, cu transpirații, senzație de sufocare, tahicardie, dificultăți respiratorii, tremurături... Se simte slăbit și devine confuz. Ulterior, va avea tendința de a evita acest tip de situații de risc. Va prefera să le ocolească sau să li se sustragă, sfârșind prin a-și compromite viața profesională sau socială și a-și anihila relațiile amicale.

După o primă întrevvedere, un pacient povestește că la birou (este programator) evită să mănânce în restaurantul întreprinderii. Se teme, mai presus de orice, să stea la masă față în față cu colegii. „Nu știu ce să spun, mi-e frică să nu tremur, să nu-mi răstorn farfuria. Mă gândesc că toată lumea mă privește și-și bate joc de mine.“ Când i-au apărut primele tulburări, făcea în așa fel încât să ajungă mai târziu, se așeza într-un colț izolat și mânca foarte repede, fără să se uite la nimeni. Dar, treptat, boala a evoluat și metoda s-a dovedit inefficientă.

De atunci, la prânz, este obligat să inventeze tot felul de pretexte ca să se scuze: vorbește la telefon, are o întâlnire, trebuie să meargă la toaletă, se duce să cumpere ceva etc. Mănâncă un sandvici pe furiș sau renunță la masa de prânz. În ultima vreme, a remarcat că această frică de a mânca în public s-a extins; nu mai poate accepta o invitație la masă în afara casei și nici să-și invite prietenii să mănânce la el.

## DISTIMIA

Această afecțiune se manifestă prin tulburări ale stării de spirit, a cărei tonalitate depresivă se găsește pe primul plan. Pe când sindromul depresiv are o intensitate relativ moderată, distimia este o tulburare durabilă care poate persista foarte multă vreme. În majoritatea timpului, subiectul distimic este obosit, lipsit de dinamism, se subestimează și își percepe viitorul în mod negativ; prezintă tulburări de alimentație (pierderea apetitului sau foame bruscă), de somn (insomnie sau hipersomnie), de atenție și memorie. Chiar dacă distimicul rămâne capabil să răspundă exigențelor vieții cotidiene și profesionale, lucrurile nu stau la fel în domeniul relațional. Relațiile pot deveni dificile din cauza lipsei sale de entuziasm și de perspective.

O pacientă se plânge că este o povară pentru apropiații ei. Cu doi ani în urmă, diagnosticată de cancer al uterului, a suferit o histerectomie. De atunci, are impresia că nu mai este ea însăși, că nu mai este atrăgătoare, că și-a pierdut feminitatea. Își reamintește fără încetare operația, pe care o resimte ca pe o mutilare. Nu are chef de nimic, nu-i place mai nimic, se consideră deseori depășită de evenimente, nu e la înălțime, se enervează pentru mărunțisuri; în unele zile nu se îmbracă, nu se machiază. Pe scurt, spune ea: „Nu mai sunt bună de altceva, doar să fac menajul, cum-păraturile, să gătesc și așa mai departe. Cum vreți ca familia mea să nu sufere?”

## PSIHASTENIA

Îndoiala, nehotărârea care îți infiltrează toate alegerile se poate sistematiza. Dificultățile de a percepe o situație în mod sintetic, incapacitatea de a decide și de a adopta soluții concrete, inaptitudinea de a acționa caracterizează această tulburare. Abulia\* este însoțită de înclinația spre ruminare și introspecție. Retragera în propriile gânduri se exprimă prin incertitudine, prin grija exagerată pentru exactitate și o meticulozitate anxioasă.

Viața relațională este săracă; reacțiile sunt inhibitate și le lipsește spontaneitatea. Viața afectivă este invadată de angoasă, as-tenie psihică și îndoială. Înclinarea extremă spre scrupule și spre sentimentul de vină provoacă crize de conștiință morală și de culpabilitate.

O pacientă povestește cum, după moartea accidentală a soțului ei, și-a pierdut încetul cu încetul siguranța. S-a simțit mai întâi foarte deprimată, ceea ce i s-a părut firesc. Dar, treptat, a asistat neputincioasă la instalarea a ceea ce ea numește „manii”. Fiind inspectoare la fisc, trebuia să redacteze numeroase rapoarte. Îi lipsise dintotdeauna încrederea în sine și se temea să nu facă greșeli; ezita înainte de a folosi cutare sau cutare termen și se temea să dea un verdict definitiv cu privire la contribuabilii pe care îi controla. Dar niciodată îndoielile nu fuseseră niște piedici grave în muncă. Lucrurile nu mai stăteau acum așa: era permanent preocupată de ideea că, fără voia ei, o greșală ar putea să se strecoare în text și de aceea trebuia să-l recitească sistematic cu voce tare, înregistrându-se cu un magnetofon. Ducea acasă casetă și raportul scris, procurându-și astfel o sursă dublă de verificare. Aceste controale interminabile îi luau din ce în ce mai mult timp, fără să-i înlăture totuși anxietatea sau scrupulele; nu mai putea să iasă cu prietenii sau să-și primească copiii în vizită, dura luni întregi până predă un raport și era mereu într-o stare de oboseală intensă.

## BOLILE PSIHO-SOMATICE

Imposibilitatea de a exprima ceea ce simțim și stresul cronic pot antrena boli psihosomatice. Lista afecțiunilor fizice influențate de factori psihologici este lungă, începând de la migrene și astm până la ulcerele gastrice sau duodenale, colite, dureri de spate, tahicardie, hipertensiune etc. În genere, tulburările survin atunci când psihicul, depășit, nu mai reușește să absoarbă descărcările de energie. Zilnic, primim un anumit număr de șocuri pe plan familial, profesional, amical, social. Când suntem vulnerabili sau epuizați, nu mai reușim să ne mobilizăm resursele

psihice și să facem față. În acest caz, asistăm la un fel de substituție, iar corpul este acela pus la contribuție; suferința se va exprima printr-o stare fizică proastă, deoarece nu mai avem resurse să o gândim.

Acest proces rămâne și în prezent în mare parte misterios, dar cercetările se orientează spre schimburile dintre sistemele nervos și imunitar. Schematic, când cele două sisteme sunt bine reglate și comunică eficient, ele îți permit să lupți împotriva maladiilor. Dar dacă ele se dereglează, mecanismele de apărare imunitare sunt slăbite sau scurtcircuitate și atunci boala se poate dezvolta.

O pacientă se plânge de crize de astm, care devin din ce în ce mai puternice și mai frecvente. Ultima oară a trebuit să se interneze de urgență în urma unei crize deosebit de lungi și de violente. A crezut că moare, atât de intensă era senzația de sufocare care o apăsa. Nu prea înțelege de ce tratamentul nu are același efect ca la debutul tulburărilor și crede că de vină este poluarea. Se gândește chiar să se mute la țară.

Este o persoană tensionată, mai degrabă ștearsă și timidă, care pare să înghită totul fără să crâcnească. E foarte legată de părinți, care îi reproșează continuu că nu îi vizitează destul de des. „Totuși fac tot ce pot, dar de câte ori mă duc pe la ei, apar probleme. Mă critică tot timpul și nu știu ce să le răspund.“ Și, de fiecare dată, crizele de astm sunt tot mai puternice și mai lungi. Dar pacienta nu recunoaște că ar putea exista o legătură între ceea ce îndură fără o vorbă și ceea ce exprimă prin intermediul bolii ei.

## ALCOOLISMUL

Pentru indivizii cărora le lipsește încrederea în sine, închiși în ei și care se simt prost în pielea lor alcoolul poate juca un rol dezinhibitor. Într-un stadiu precoce, alcoolul creează iluzia de complexării și eliberării de problemele relaționale. Omul se poate simți atunci mai sigur și mai lucid înăuntrul său și poate apărea spiritual, vioi, energic, entuziast, inteligent, comunicativ, deschis. Acest tip de alcoolism, cu scop anxiolitic, îți dă curajul să înfrunți lumea exterioară sau îți îngăduie să-ți repari eşecurile.

Subiectul bea de multe ori de unul singur, acasă la el, înainte de a se confrunta cu o situație dificilă, după ce a suferit o frustrare sau seara și la sfârșit de săptămână, pentru a-și compensa singurătatea. Uneori bea în public, pentru a se stimula față de ceilalți.

În toate cazurile, situația se degradează cu timpul. Este, într-adevăr, foarte dificil să-ți controlezi consumul de alcool. Dependența se instalează odată cu nevoia imperioasă de a bea cantități din ce în ce mai importante pentru a obține aceleași rezultate. Diminuarea controlului face să crească agresivitatea, intoleranța, amenințările. Ea poate declanșa acte violente și impulsive sau, mai rău, se poate ajunge la pierderea conștienței și la comă. Se vede totodată profilându-se și o indiferență din ce în ce mai accentuată față de alte surse de plăcere sau de interes.

Deoarece foarte des alcoolicii își neagă sau își banalizează simptomele, nu este ușor să-i ajuți să se vindece.

„Beau foarte puțin“, ne mărturisește o pacientă de 55 de ani, spitalizată după o comă etilică și o cădere pe scară, care au necesitat două zile de tratament în secția de reanimare. Treptat, ne spune că de zece ani bea „foarte ocazional“. Acum zece ani, soțul ei plecase cu o femeie mai tânără și pacienta s-a simțit golită, anulată, ca și cum și-ar fi pierdut toate reperele. A început să mănânce în neștire și s-a îngrășat cincisprezece kilograme, pe care le-a dat jos după un regim sever.

După puțin timp, a început să bea „ca să mă umplu când eram singură“. Continuă: „Asta îmi crește moralul și îmi dă încredere; nu mai sunt o nulitate când beau“. Și adaugă: „E rău să bei: mi-e rușine de copiii mei, așa că beau pe ascuns“. Dar nu spune că și-a lovit fata care voia s-o împiedice să conducă în stare de ebrietate, că sparge totul în casă când a băut prea mult și că și-a rupt pumnul după ce a înghițit un amestec de alcool și tranchilizante.

În orice caz, dacă vezi încolțind vreunul dintre aceste simptome, consultă un medic. Dacă nu, continuă-ți lectura.

# Partea a doua

## Schimbarea

# Capitolul III

## Pe calea încrederii în sine

Dorești să avansezi, să progresezi, să-ți regăsești siguranța launtrică, ca să te angajezi cu mai multă încredere în viață. Pentru declanșarea acestui proces ce conduce la încrederea în tine însuși trebuie să te debarasezi de o anumită stare de spirit și de comportamentele neadecvate. Trebuie să adopți câteva principii simple, de care să te pătrunzi într-o primă etapă, înainte de a aborda mecanismele de schimbare specifice. După ce o să înmagazinezi aceste reguli de bază, vei putea, într-o a doua etapă, să te lansezi în deprinderea metodelor concrete, practice, adaptate la fiecare caz și la fiecare problemă în parte, pe care le vom dezvolta mai târziu.

Faza de tranziție este necesară ca să stimulezi încrederea în tine însuși și să poți apoi să te transformi blând, progresiv, fără traumatisme. La fel cum pământul trebuie desțelenit înainte de a fi plantat, așa cum buruienile trebuie plivite înainte de a semăna, trebuie să retezi toate obiceiurile proaste atât pe plan comportamental, cât și pe plan mental. Schimbarea este desigur dificilă, dar nu imposibilă dacă vei reuși să renunți la ceea ce te încurcă de prea multă vreme.

Să nu neglijăm metoda Coué. Toată lumea a auzit de ea, a practicat-o chiar, visând la o ameliorare evasim miraculoasă. Acest farmacist amabil preconiza o metodă simplă: să enunți de mai multe ori cu voce tare, seara și dimineața, următoarea formulă: „Zi de zi, din toate punctele de vedere, îmi este din ce în ce mai bine”. După Coué, această frază simplă ar exercita un puternic efect de persuasiune atât asupra mentalului, cât și a fizicului. Din acest punct de vedere, autosugestia trezește o energie latentă și pe moment poate funcționa.

Katia, o avocată de 35 de ani, compară metoda Coué cu dopajul. Ea o folosește rareori, dar recunoaște că, din când în când, metoda funcționează, însuflându-i un anume curaj. Mai ales într-un proces dificil, Katia se îmbărbătează în timpul audierilor și înainte de fiecare pledoarie spunându-și: „Sunt cea mai bună, o să câștig”. Și a mers.

Metoda Coué este ca și cum ai cădea la fundul apei și ai lovi puternic cu piciorul ca să te ridici la suprafață. Nu este inutil, dar după aceea trebuie să știi să înoți! Aici stă totul și spre această învățătură te îndrum. Mai întâi, cu ajutorul unui maestru de înot, te debarasezi de proastele obiceiuri, cum ar fi respirația pe gură, înveți să inspire pe nas, să expiri pe gură, apoi să te folosești de colac, pentru ca, în final, să înoți singur, fără niciun ajutor din afară.

## FII MOTIVAT

Înainte de a aborda procesul de schimbare, trebuie să te simți motivat, să știi ce vrei, ce nu vrei și în ce măsură vrei asta. În această privință, să urmărim învățătura unui călugăr budist. Un om voia să afle de la el cum ar putea să ajungă la înțelepciune. Călugărul l-a dus lângă o mlaștină și l-a vârat cu capul sub apă până la a-l sufoca. Apoi i-a dat drumul și l-a întrebat ce-și dorea cel mai mult când era cu capul sub apă. „Să respir”, a răspuns acela. „Ei bine, i-a spus călugărul, când îți vei dori înțelepciunea cu tot atâta putere cu câtă îți doreai să respiri, atunci o vei primi.”

La fel, dacă aspiți la încrederea în tine însuși, dacă ai voința puternică să te schimbi, ești pe calea cea bună. Dacă vrei să te

transformi, dacă ai intenția să-ți (re)găsești încrederea în tine, dorește-ți-o cu adevărat: nu te încurca cu bagaje inutile, aruncă îndoiala, alungă perplexitatea, nu te împiedica în „dacă” și „dar”. Dorește-ți cu adevărat ceea ce îți dorești, fără ambiguitate. Trebuie să crezi în resursele tale, să te autoîndemni. Mobilizează-ți toată energia și concentrează-ți întreaga minte în acest scop. Eliberează-te de vechile legături, oferă-ți o nouă alegere.

## SĂ AI VOINȚA DE A TE SCHIMBA

A venit momentul să te întrebi asupra voinței tale de schimbare, asupra motivațiilor. În forul tău interior, poți crede că lipsa încrederii în sine comportă anumite avantaje. Într-adevăr, dacă nu ai încredere în tine, nu încerci nimic și, în consecință, nu riști mare lucru. Pe deasupra, nereușind câtuși de puțin în ceea ce îți propui, nu stârnești invidia nimănui. Și, în măsura în care ești dependent de indivizi mai dotați, mai puternici, care te susțin, te simți protejat și aproape invulnerabil. Astfel de „beneficii secundare” ar putea dispărea dacă te schimbi.

Din perspectiva unei asemenea stări de spirit, să devii sigur de tine însuși comportă niște inconveniente. Vei fi nevoit să riști, proiectele tale ar putea izbuti, aducându-ți un anume succes și atunci ai fi și invidiat de ceilalți. Astfel, unii ar putea fi geloși pe tine, iar alții, având în vedere reușitele tale, ar înceta să te sprijine.

După trei luni de tratament, Joëlle observă că soțul ei o repede în rarele momente când ea manifestă siguranță de sine. La o cină cu niște prieteni, Joëlle ia apărarea unui om politic pe care îl admiră. Bărbatul ei ridică din umeri și o sfătuiește pe un ton ironic să se ducă la bucătărie să tranșeze puiul.

Toate astea îți pot complica viața și te pot speria. Mai ales că se adaugă și angoasa care bântuie pe oricine în fața schimbării. Anxietatea este un sentiment pe care-l cunoști bine, care te încearcă aproape constant și pe care îl controlezi greu. Or, te anunț că ea însoțește ceea ce îți dorești cel mai mult pe lume: să te transformi. Unde o să ajungem, te întrebi, de vreme ce, indiferent de situație, ne scufundăm obligatoriu în anxietate, în neplăcere?



Totuși, vedem că se naște acum un început de răspuns. Dacă alegi să rămâi așa cum ești, nu vei scăpa niciodată de anxietate. Dimpotrivă, dacă alegi schimbarea, poți fi sigur că va veni o zi în care anxietatea se va atenua și probabil va dispărea. Să alegi schimbarea înseamnă să alegi să ieși din condiția ta, să-ți iei viața în mâini. Dacă îți păstrezi vechile obiceiuri, vei continua cu siguranță să suferi. În caz contrar, poți spera ca în curând să te simți mai bine în pielea ta.

Dacă încrederea în sine se învață, se dezvoltă, este mai ușor să te schimbi pe tine însuși decât să schimbi lumea sau să aștepti ca toți ceilalți să se schimbe. Visul transformării miraculoase a celui-lalt sau a realității este o iluzie: e mai lesne să-ți schimbi poziția față de un munte decât să muți muntele din loc.

O altă așteptare nerealistă constă în a conta mereu pe ajutorul celui-lalt. Dacă speră ca un altul să hotărască în locul tău, îți vei micșora și mai mult stima față de tine însuși. Jean-Louis, arhitect într-un cabinet de grup, nu îndrăznește niciodată să propună soluții pentru un proiect imobiliar. Cere sistematic avizul colegilor înainte de a întreprinde indiferent ce. Așa că se consideră inconsistent și infantil.

## ACORDĂ-ȚI DREPTUL LA IMPERFECȚIUNE

Trebuie să declanșezi o dinamică personală care va provoca un salt și te va conduce pe drumul încrederii în sine. Nu fi propriul tău adversar (cel mai rău), transformă-te într-un partener. Analizează modul în care te percepi, având o concepție mai puțin rigidă despre tine și viață. Ai dreptul la imperfecțiune, la eroare. Or, tu gândești exact invers. Crezi că orice eșec te trimite spre o imagine de sine inacceptabilă și că eșecul este reflecția propriei tale nulități. Din clipa când își percepe slăbiciunile, învinsul cu anticipație se prăbușește, convins că a pierdut totul. Dimpotrivă, cei care au încredere în ei înșiși știu că însușirile lor supraviețuiesc eșecurilor.

Jonathan, care face parte dintr-un cor, era incapabil să-și interpreteze corect partitura din *Missa în si* de Bach. În loc să

dispere, a perseverat și a avut dreptate. A fost atât de bun în programul următor, încât dirijorul i-a propus să devină solist!

Perdantul are întotdeauna sentimentul unei catastrofe posibile, al unei înfrângeri ineluctabile, al ruinei lui totale. Cade de-a dreptul în catastrofism și raționează în termeni de totul sau nimic, bineînțeles în registrul cel mai alarmist posibil: „Am pierdut prea mult timp cu redactarea acestui contract – și mi-am dezvoltat prost ideile –, o să mă dea afară în șuturi“, „Nu mi-a reușit suflul cu brânză, toată masa e ratată“.

Perdantul își interzice să greșescă. Și totuși cine se poate lăuda că nu a comis vreodată o eroare? Chiar dacă reprezintă sursa unei neplăceri, deseori o eroare ne clarifică și ne învață multe despre noi înșine. Ea scoate în evidență ceea ce trebuie să perfecționăm în noi și adesea ne face să progresăm. Este profitabil să tragi învățăminte din greșeli, iată o experiență pe care nu o vom uita niciodată.

Reordonează-ți prioritățile: fii conștient că nicio ființă nu poate reuși totul în același timp (și, de altfel, nu poate nici rata totul!). Vei evolua doar atunci când vei accepta posibilitatea eșecului.

Evident, asta nu înseamnă că eșecurile trebuie căutate cu lăcomia, este chiar mai bine să încerci să le ocolești! Dar dacă ele survin, încetează să te mai condamni, alungă ideea nimicniciei proprii; fii conștient că nimeni nu poate realiza totul deodată. Albert Einstein însuși a abandonat în 1932 o teorie, elaborată în 1917, pe care o califica drept „cea mai mare greșală a sa“.

Socotește erorile vechi ceea ce sunt ele cu adevărat – erori trecute. Mâine este o altă zi. Eliberează-te de trecut, interesează-te de prezent. Nu mai tot medita la neîmplinirile tale. Uită dureroasele „dacă aș fi putut“, „dacă aș fi știut“. Acordă-ți permisiunea de a relua, de a reîncepe, acceptă imperfecțiunea. Și dacă sarcina este dificilă, complicată, nu-ți pierde curajul, perseverează și progresează pe etape. Fiecare minisucces te va conduce spre succesul final.

Fă echipă cu părțile tale vulnerabile. Indivizii care au încredere în ei înșiși sunt capabili să-și accepte și, mai ales, să-și identifice zonele vulnerabile și chiar să profite de ele. Actorul Darry Cowl

a știut să tragă folos din bâlbâiala lui, care a devenit de-a lungul anilor imaginea sa de marcă și i-a asigurat succesul. Așa că dacă nu-ți poți exprima emoțiile, spune-ți că ești regina/regele auto-controlului; iar dacă roșești, să știi că sunt mulți cei care găsesc asta spontan și încântător.

## RECUNOAȘTE-ȚI CALITĂȚILE

Identifică laturile pozitive ale personalității tale. Concentrându-te asupra calităților, îți vei ameliora imaginea. Dacă încetezi să-ți alimentezi tendințele negative, lipsa de autostimă va scădea, iar încrederea în tine va crește. Definește-te altfel decât prin părțile negative. Caută aurul în tine, nu zațul. Fii mândru să-ți spui că ești proprietarul anumitor resurse și acceptă să te simți bine în propria piele. Cu siguranță ai reușit să faci câteva lucruri în viață. Află momentele, experiențele în care ai fost mândru de tine.

Evident, ai mai degrabă tendința să nu-ți recunoști succesele și să te subapreciezi. Ania, cu un tată rus și o mamă italiancă, a trăit douăzeci de ani în Statele Unite înainte de a se muta în Franța. Vorbește cursiv patru limbi și acum învață chineza. Nu este deloc mândră de asta și declară, scuizându-se: „O fac fără efort, foarte firesc, n-am de ce să mă laud“. Și totuși, în locul ei, oricine ar fi fericit și mândru să reușească astfel fără efort. Dacă este și cazul tău, ar *trebui* să fii mândru de tine.

Extrage-ți forța, încrederea din situațiile bine conduse, din evenimentele reușite, te vei simți mai puternic. Oricât de mărunte ar fi, pune-ți în valoare succesele, fie că e vorba de o omletă gustoasă, fie de arta de a aranja un dulap. Revaluează-ți trecutul, păstrează din el ce este pozitiv, fără vreo falsă rușine. Căutând, vei găsi. Inventariază lucrurile pe care știi să le faci, resursele pe care le deții.

Philippe își frământă mintea când i se pune această întrebare și răspunde cu umor: „Știu să destup sticlele de șampanie fără să provoc pagube și fără să rănesc pe nimeni din jurul meu!“ Continuându-și investigațiile, își dă seama că îi place vinul bun și că știe să-l aleagă – „O să trec drept un alcoolic“, suspină el –, și, în

plus, că este singurul care își liniștește fiica atunci când se înfurie, că n-a făcut niciodată vreun accident de mașină (conduce bine?), că poate să meșterească cu succes prin casă...

Descoperirea calităților noastre ne incită să le exploatăm, să le întreținem, să le intensificăm. Gândește-te la calitățile tale, repetă-le regulat în gând, dar nu mecanic. Nu se pune problema să te transformi într-un papagal. Dimpotrivă, trebuie să te impregnezi activ și intim cu propriile calități, astfel încât să faci una cu ceea ce exprimi. Acordă-ți timp, oprește-te o clipă după fiecare afirmație înainte de a te identifica total cu conținutul ei. Lasă-te invadat de semnificația ei până când te contopești cu ea. Astfel, calitățile tale îți vor deveni familiare, se vor impregna în tine ca o a doua natură.

Să faci inventarul a ceea ce posezi, să nu ții numai discursuri defavorabile despre tine, să eviți să te judeci peiorativ, să te deba-raisezi de imaginile negative, toate acestea îți permit să ieși din cercul vicios în care ești închis. Reprezinți un tot, cu defectele și calitățile tale, ca toată lumea, nici mai bun, nici mai rău decât alții.

Într-un cuvânt, acceptă-te, nu-ți nega resursele, pornește din nou la luptă: dacă ai fost rănit, nu ai murit!

## ALEGE FERICIREA

Așa cum spune un proverb chinez: „Nu putem împiedica pasările nenorocirii să zboare; dar le putem împiedica să-și facă cuib în părul nostru“. Încetează să crezi că există în tine o forță care atrage obligatoriu experiențele dureroase, neplăcute, penibile. Încetează să „personalizezi“, să crezi că asta ți se întâmplă numai ție. Exagerezi întotdeauna importanța legăturilor dintre tine și o situație defavorabilă. Dacă îți cumperi un pantalon care nu-ți place, dacă ți se strică mașina, dacă îți uiți cheile la o vecină, dacă începe să plouă cu găleata chiar atunci când ieși de la birou fără umbrelă, îți spui: „Numai eu pot să mă pun în situații ca asta“. Și te lamentezi, te privești în oglindă, suspinând: „Ce mizerie, sunt ființa cea mai nefericită de pe pământ“.

Există o delectare secretă îndărătul acestei atitudini. Ca și cum ai fi aproape mulțumit că ești copleșit; ca și când n-ai putea trăi

decât în necazuri. Alimentându-ți fără încetare defectele, gândindu-te mereu la îndoielile, grijile, slăbiciunile tale, devii propriul tău călău, dar cu o anumită complezență. „Cum se face că există în noi un nu știu ce care iubește nefericirea“, scrie Musset. Întreținând ideile de tipul „îmi merge întotdeauna rău și lucrurile nu se vor aranja“, este ca și cum ai alege să fii nefericit și chiar ești! Înlătură aceste vechi prototipuri mentale, elimină acest curent mental morbid. Trebuie să-ți dorești sincer să fii fericit. Individul cel mai fericit este acela care scoate mereu ce are mai bun în el și se folosește de asta.

## RELATIVIZEAZĂ

Privește evenimentele dintr-un alt unghi. Vezi întotdeauna paharul pe jumătate gol, încearcă să-l vezi pe jumătate plin. Metoda nu este să înlocuiești sistematic negativul prin pozitiv, ci să te autorizezi să reacționezi diferit, să-ți modulezi și să-ți transformi analiza, să privești situațiile altfel, ca acel necunoscut, auzit la radio, care pierduse trenul și declara că a venit mai devreme pentru următorul!

Ai tendința:

- să globalizezi: plecând de la un fapt unic, îți imaginezi consecințe generale, deduci că toate experiențele asemănătoare vor avea același rezultat. Cineva îți acroșează mașina, te gândești că, indubitabil, ești lipsit de noroc și te întrebi dacă n-o să te lași de condus;
- să fii selectiv: te polarizezi asupra detaliilor și neglijezi restul. Patronul te roagă să nu fumezi în biroul lui, crezi că are ceva personal cu tine, deși te-a felicitat preț de zece minute pentru rezumatul unui dosar;
- să fii arbitrar: tragi concluzii absolute și negative fără nicio dovadă. Ești vicepreședintele unei asociații a părinților elevilor dintr-un liceu local. Afli din întâmplare că a avut loc o reuniune la care nu ai fost convocat. Te gândești imediat că administrația vrea să te înlăture.

Cântărește corect lucrurile, decentrează-te, pune sub semnul întrebării concluziile pripite și deformate. Reflectă și încearcă să găsești interpretări mai puțin definitive. Dacă n-ai primit convocarea pentru reuniune, poate că de vină e poșta. Dacă șeful te felicită pentru munca ta, acceptă-i complimentele și uită de țigară etc.

În plus, trebuie să știi să distingi omul de rezultatele lui, să nu te identifici cu actele și eșecurile tale: nu ești numaidecât o nulitate dacă ai pierdut un examen, nu ești incult dacă nu știi în ce zi e Sfântul Bartolomeu, nu ești un slab muzician dacă greșești o notă, nici fotograf prost dacă ți-a ieșit o poză neclară.

Fii mai deschis, ia în calcul mai multe ipoteze în raport cu întrebările pe care ți le pui, cu dificultățile pe care le întâmpini. Fii mai lucid cu tine însuși și cu evenimentele. Fă un pas înapoi înainte de a judeca și vei înțelege mai bine realitatea. Astfel, vei putea decide și acționa în condiții mai bune.

## FIXEAZĂ-ȚI OBIECTIVE

De obicei, persoanele care nu au încredere în ele însele au obiective incerte sau nu au deloc obiective. Xavière, studentă la drept, nu îndrăznește să-și imagineze că ar putea, după absolvirea facultății, să lucreze într-un cabinet de avocatură. Gilles are un loc de muncă foarte corect remunerat. Totuși, nu cutează să-și facă proiectul de a nu mai locui cu părinții, ceea ce nu-i ușurează viața afectivă. Dacă ar avea un scop, acești oameni n-ar ști ce să întreprindă și nici ce vor cu adevărat, ezită, meditează, ceea ce antrenează o senzație de indispoziție, de vid și dispersare.

Una dintre cele mai bune căi spre încrederea în sine constă în a acționa pentru ca lucrurile să se desfășoare cu succes. Eficacitatea, reușita sunt bune motoare care pot, pe deasupra, să servească drept referință atunci când se ivesc dificultățile. Ele ne încurajează să continuăm, să găsim un sens vieții noastre și... să ne sculăm dimineața din pat. Or, cel mai bun mijloc de a ne motiva pentru acțiune și succes trece prin conștientizarea unui obiectiv.

Fără un scop în viață, semeni cu o corabie fără căpitan și fără destinație. Nu poți decât să eșuezi. Fixarea unui scop îți dă o

rațiune de a trăi, îți furnizează o direcție, îți permite mobilizarea. Poți atunci să alegi ce vrei să faci și cum o vei face. Numeroase studii au arătat că indivizii care au un scop sunt mai fericiți și reușesc mai bine decât cei care sunt lipsiți de el. Orice vârstă ai avea, un scop veritabil te ajută să-ți structurezi viața, munca, fiind în același timp o garanție a reușitei și a încrederii. În azilurile de bătrâni, s-a observat că dacă persoanele vârstnice sunt încurajate să-și definească anumite scopuri, sentimentul lor de siguranță interioară și performanțele sporesc considerabil.

Scopurile ne trimit totdeauna la dorințe, la exigențe. În genere, oamenii care au încredere în ei, care știu ce vor, își cunosc dorințele și exigențele. Cei cărora le lipsește încrederea în sine nici măcar nu îndrăznesc să aibă dorințe. Când Nicolas este întrebat ce-și dorește, răspunde: „Nu mare lucru, de fapt nimic”. Autorizează-te să-ți recunoști dorințele, visurile, să ai exigențe. Să-ți reapropriezi dorințele te va dinamiza, te va scoate din „nimic”, va da un imbold voinței tale slăbite, te va lansa pe calea lui „vreau ceva”.

Dar – iată o nouă complicație! – să-ți recunoști dorințele când îți lipsește încrederea în tine înseamnă să observi imediat obstacolele care le sunt asociate. Înseamnă să ai certitudinea că dorințele puse în operă vor ridica probleme insurmontabile. Orice dorință implică, prin definiție, o eventuală problemă. Să crezi că dacă nu ai nicio dorință nu există nicio dificultate este un truism. Dacă nu îți dorești să escaladezi un munte, nu riști nici să cazi într-o prăpastie, nici să te rătăcești, nici să mori de frig într-o furtună de zăpadă, nici să-ți lipsească oxigenul, hrana etc. Din clipa când apare o dorință, alături de ea se profilează și obstacolul, piedica de a o atinge.

Din acest punct de vedere, există două tipuri de obstacole: cele care nu depind de noi, obstacolele exterioare, și cele care depind de noi, obstacolele interioare, în special dorințele asupra cărora putem acționa. Fă diferența între dorințele raționale, justificate și cele nerealiste. Oricine trebuie să-și satisfacă dorințele care răspund unor nevoi vitale, necesare existenței, siguranței lui interioare. Dacă aceste exigențe nu sunt nemăsurate, nelimitate, ele nu ne depășesc posibilitățile. În caz contrar, ele seamănă cu un acoperământ de plumb care ne asfixiază.

Dacă nu reușești să te debarasezi de proiectele nerealiste, nu vei fi nici liber, nici independent, vei rămâne încremenit în comportamentul tău. Dacă, dimpotrivă, vei reuși să separi exigențele bazate pe o nevoie vitală de cele care se înrutesc cu capriciile sau sunt de domeniul simplei preferințe, vei evolua. În acest sens, întreabă-te ce consecințe ar avea nerealizarea unora dintre dorințele tale. Ce lucru teribil s-ar întâmpla dacă nu ai putea să le concretizezi? De multe ori, simplul fapt că-ți pui întrebarea trimite dorința respectivă pe un loc care pare secundar.

În plus, dacă îți ordonezi dorințele, te afli pe calea deciziilor și a realizării. Persoanele care au încredere în ele au știut să-și selecționeze unele dintre dorințele lor, să le convertească în scopuri adevărate și să acționeze.

Mireille și Rémi tocmai și-au luat bacul. Ezită între diverse filiere universitare. În cele din urmă, Mireille elimină dreptul pentru a alege informatica, care îi pare mai apropiată de aptitudinile ei și îi deschide mai multe drumuri. Rémi nu reușește să se hotărască, tergiversează și se înscrie la drept, fără entuziasm și în lipsă de altceva.

Dacă rămâi la nivelul intențiilor fără a ajunge vreodată să privilegiezi una dintre ele, dacă zi și noapte îți răsucești ideile în cap, vei suferi și nu vei progresa.

## EXPRIMĂ-ȚI POZITIV OBIECTIVELE

Dacă îți exprimi în mod pozitiv obiectivele, îți vei optimiza convingerea, voința de a acționa și de a reuși. Să-ți formulezi pozitiv gândurile înseamnă să crezi deja în propriile posibilități. Suprimă verbalizările negative de tipul: „E imposibil”, „N-o să reușesc niciodată”, care, ca un tăvălug apăsător, îți știrbesc energia și îți zdruncină hotărârile. Influența cuvintelor nu mai trebuie demonstrată, sfârșim prin a deveni și a face ceea ce spunem (în medie rostim douăzeci de mii de cuvinte pe zi!). Maniera în care vorbim despre noi înșine are repercusiuni profunde asupra gândurilor, sentimentelor, realizărilor noastre. Astfel, cu cât folosim mai mult termeni negativi, cu atât aceștia se ancorează în

gândirea noastră, o concretizează, o parazitează. Devenim negativi. Iată alt cerc vicios!

În același mod, alungă formulările despotice de tipul „trebuie, este nevoie, ar fi trebuit să”, corespunzând obligațiilor sociale sau morale care nu sunt neapărat bune pentru tine și nici nu corespund nevoilor sau dorințelor tale. Înlocuiește-le cu formule nediective, de tipul „vreau, prefer, aleg”, în care îți exprimi voința, responsabilitatea, deciziile. Vom reveni la acest subiect în capitolul X.

Respinge frazele de genul: „N-am putut să acționez” sau „Ce se va întâmpla dacă?”. Prima implică o relație negativă cu trecutul, a doua o evaluare a viitorului impregnată de temeri și de reprezentări defetiste. Ca și cum ceea ce ni s-a întâmplat cândva ar fi fost inevitabil și, asemenea unui destin nefast, trebuie să ne asalteze și astăzi și mâine. Nu te lăsa prins în capcana infernală a lui „o să... încerc, o să testez, o să verific, o să examinez întrebările”, care atestă intenții dezordonate și alarmante.

## SĂ AI OBIECTIVE REALISTE

Chiar dacă există un timp pentru reflecție, pentru alegerea între dorințe care să reușească să-ți cearnă obiectivele, este nevoie și ca acestea din urmă să fie realiste.

Alege-ți scopuri care să nu fie în contradicție cu morala ta, cu valorile și cu modul tău de trai și de gândire. Când îți vei selecționa obiectivul, fă-o în cunoștință de cauză. Dacă ești dezgustat de putere și de cei care o exercită, a-ți dori să ajungi șef de serviciu în firmă nu este un scop de luat în seamă. Alege-ți obiective realizabile și nu te lansa în întreprinderi imposibile. Analizează-ți prioritățile. Dacă, mai presus de orice, îți place să trăiești în grup, pentru că astfel te simți în siguranță, a pleca singur într-un canoe nu este un bun plan de vacanță!

Descoperă – și alege – scopuri care să fie bune pentru tine, în loc să le cauți pe acelea impuse de alții sau de societate. De multe ori ne dorim banii, reușita profesională, pentru a fi recunoscuți de ceilalți; asemenea obiective pot crea o iluzie a încrederii în

sine. Dar, până la urmă, ele ne oferă rareori satisfacția personală și interioară și sfârșesc prin a mina stima pe care ne-o purtăm.

Guy, un tânăr șef de clinică dintr-un spital parizian, se gândea să devină asistentul șefului său și își organizase viața conform acestui plan de carieră. A fost preferat unul dintre colegii lui. Guy și-a pierdut încrederea de sine și s-a instalat la țară. Și-a dat atunci seama că era mult mai fericit și că se bucura de această activitate, nouă pentru el, pe care o dispăruise mai înainte.

## SĂ AI OBIECTIVE CLARE

Teoriile comunicării arată că cu cât un obiectiv este formulat mai limpede, cu atât are mai multe șanse să fie atins. Dacă-i dai unui taximetrist trei adrese și cinci trasee, se va zăpăci și până la urmă va refuza probabil să te transporte. Fii clar cu ceilalți, dar și cu tine însuși. Obiectivele clare sunt necesare. Dacă nu, te vei lansa în mai multe direcții, te vei agita, nu vei termina nimic și singurul rezultat vor fi enervarea, ciuda și dezamăgirea. Încearcă să-ți descrii scopul cât mai exact posibil. Fixează-ți etape, răgazuri, o dată limită. Astfel vei putea ști mereu încotro te îndrepti, unde te afli și, dacă e nevoie, poți să-ți schimbi direcția. Dorința de a face gimnastică se transformă într-un obiectiv: te înscrii într-un club și te duci acolo trei seri pe săptămână.

## SĂ AI OBIECTIVE PRECISE

Riști să te împrăștii dacă îți propui un prea mare număr de scopuri, de exemplu să fii o soție ideală, o mamă perfectă sau să înveți chineza, să devii președinte-director general al unei firme multinaționale, să înțelegi ultimele descoperiri ale biologiei moleculare. În realitate, trebuie să ai țeluri precise, mai ușor de atins, ceea ce sporește eficacitatea. De pildă, pentru un comerciant va fi mai productiv să-și dorească până la sfârșitul anului creșterea vânzărilor cu 10% decât să-și spună: „O să fac lucrurile cât se poate de bine”.

Separă obiectivele principale de cele secundare. Fă liste și modifică-le. O pacientă își stabilise o listă cu o sută de obiective! Ele se întindeau de la jocul de bridge, schimbarea meseriei, o vacanță în Australia, lecții de canto, echitație până la cumpărarea unui apartament mai mare, a unui câine și a unei mașini decațotabile. În cursul tratamentului, a fost obligată să-și schimbe de mai multe ori lista. Treptat, a început să fie conștientă că un anumit țel se detașă de toate celelalte: să aibă un copil. A sfârșit prin a înțelege că lipsa de încredere în ea însăși nu-i îngăduise să distingă prioritățile și o antrenase în alegerea unor obiective care, chiar din cauza mulțimii lor, se anulau reciproc.

Ordonează-ți și reordonează-ți scopurile, cele care vor ajunge mereu pe locul întâi au cele mai mari șanse de a fi obiectivele tale fundamentale. Când ne ordonăm obiectivele, se schimbă și perspectiva asupra lor. Concepția privind realizarea lor evoluează și devine mai puțin cețoasă. Putem lua în considerare înfăptuirea lor într-un mod diferit, în cunoștință de cauză.

## CUM SĂ-ȚI ATINGI OBIECTIVELE

Simplul fapt că îți pui întrebarea „Cum să acționez?” îți dinamizează voința și îți permite să trăiești viitorul într-o manieră modificată, să-ți proiectezi dorința actuală într-un viitor posibil și realizabil.

În prima etapă, alege-ți scopuri pe termen scurt. Fixează-ți priorități potrivit unui program, ordonează-ți obiectivele în funcție de posibilitățile și nevoile tale. Săptămâna asta poți:

1. să-ți duci copiii la pediatru ca să-i vaccinezi;
2. să începi strângerea unor documente pentru conferința de luna viitoare;
3. să organizezi un dîneu duminică seara.

În etapa a doua, treci la obiective pe termen mai lung. În acest caz, dacă ți-ai fixat un scop global și ambițios, fragmentează-l în miniobiective. Astfel, vei evita să te simți depășit sau strivit de importanța sarcinii și să abandonezi totul. O maioneză se taie

dacă amesteci de la început gălbenușul de ou cu tot uleiul; în schimb, dacă torni uleiul treptat, ai toate șansele să reușești.

Este mai ușor să rezolvi o problemă dacă o faci pe etape, începând de la ce este mai simplu pentru a ajunge la ce este mai complex. Fiecare minirealizare acționează ca un imbold pentru a merge mai departe și a ajunge la rezultatul general. Totodată îți poți înregistra progresele și integra eventual informații noi, care îți vor permite, la nevoie, să-ți modulezi obiectivele.

Scopul tău principal este să reușești să vorbești în public: acordă-ți mai multe luni și începe prin a discuta probleme pe care le cunoști bine, mai întâi cu câțiva prieteni și apropiați, în care ai încredere, apoi notează-ți ce a fost bine și ce trebuie îmbunătățit. Pe urmă, încearcă să-ți expui punctul de vedere la întâlniri sau mese în familie. În fine, lansează-te în discuții cu colegii de birou și cu străinii.

## CALCULEAZĂ RISCURILE

Conform teoriilor probabilității, riscul zero nu există. Orice am întreprinde, ne expunem. Ce consecințe va avea realizarea obiectivelor tale? Pune-ți întrebarea pentru a evalua corect pericolele posibile. Ca și la poker, stabilește-ți un raport câștiguri/riscuri și mizează în funcție de cărți: dacă sunt execrabile, du-te mai bine la culcare; dimpotrivă, dacă ai un careu de ași, poți spera să câștigi. Pe scurt, fii îndrăzneț, fără a fi imprudent.

Riscurile se pot dovedi prea mari în raport cu avantajele sperate. După ce ai șofat toată noaptea ca să ajungi la munte, evită să te lansezi imediat pe o parte dificilă sub pretextul că nu ai niciun minut de pierdut; riști să te accidentezi. Aștepti un acord care întârzie pentru deschiderea unui șantier. Nu te du în vacanță într-un deșert unde nu poți fi contactat; riști să pierzi șantierul.

Dar, în același timp, riscurile pot părea infime din perspectiva analizei tale. Dacă vrei să înveți să șofezi, riști să nu treci examenul o dată sau de două ori, ca toată lumea. Dacă vrei să-ți cumperi un apartament, riști să pierzi ceva vreme... ca toată

lumea. În ambele cazuri, de ce să faci altfel când totul îți arată că trebuie să continui!

Anticiparea riscurilor te va ajuta să iei cea mai bună decizie, să te pregătești pentru acțiune, apoi să ți le asumi în chip lucid. Pleci cu o misiune în străinătate și plănuiești să-ți împrumuți apartamentul unor prieteni. Intenția comportă anumite avantaje, în special că nu-ți lași casa la mâna hoților, că cineva îți va uda plantele. Dar ea comportă și niște riscuri, mai ales să-ți găsești apartamentul întors cu fundul în sus, să plătești facturi exorbitante la telefon și la electricitate și, mai ales, să-ți strici relațiile amicale. Ești sigur că poți și că vrei să-ți asumi aceste riscuri? Dacă iei în calcul argumentele pro și contra, decizia ta finală va purta amprenta analizei tale și vei fi singurul responsabil al actelor tale.

O ultimă remarcă: după ce ai evaluat riscurile, nu te polariza doar asupra unui posibil eșec pentru a-ți justifica inacțiunea. Am văzut deja că un eșec nu este o catastrofă. Acceptă măcar ideea unui risc minim.

## OFERĂ-ȚI MIJLOACE PENTRU A-ȚI ATINGE OBIECTIVELE

Nu-ți vei putea atinge obiectivele dacă nu-ți oferi mijloacele de a reuși. Întreabă-te ce te-ar putea ajuta. Caută în afară ceea ce-ți ușurează sarcina. Sprijină-te pe ceea ce îți pune la dispoziție societatea: instituțiile în sens larg, asociațiile, magazinele, internetul, comuna, regiunea, cartierul etc. Dacă obiectivul tău este să înveți să redactezi un text, înscrie-te la cursuri specializate. Dacă obiectivul tău este să te lași de băutură, înscrie-te la Alcoolicii Anonimi. Dacă îți dorești să vezi spectacole de teatru, știind totuși bine că nu vei avea nici curajul, nici timpul să stai la coadă, profită de sistemele de abonamente. Dacă vrei să-ți ții singur contabilitatea, cumpără-ți un calculator și înscrie-te la niște cursuri de formare profesională.

Dar nu te baza numai pe exterior. Caută în tine însuși mijloacele de care dispui pentru a-ți atinge obiectivul. Dacă plănuiești

să alergi la maraton, fă obligatoriu un antrenament regulat. Dacă dorești să-ți iei un an sabatic și să călătorești, asigură-te că ai pus suficienți bani deoparte. Dacă vrei să-ți schimbi profesia, gândește-te să urmezi cursuri ca să-ți pui la punct cunoștințele. În cât mai multe cazuri, verifică dacă mijloacele pe care le ai îți oferă o șansă rezonabilă de succes.

Dacă nu găsești soluții, nu te descuraja. Poate că ai căutat prost și trebuie să perseverezi, să vorbești cu cei din jur, cu oameni care au aceleași obiective și probleme ca și tine. Dacă nu, trebuie să inovezi, să inventezi soluții sau... să-ți schimbi obiectivul.

Fii flexibil și ține cont de mediu, de context. Nu e suficient să-ți fixezi un scop și să te ții de el, trebuie și să-ți schimbi direcția dacă situația o cere.

Romuald hotărâse să învețe italiana pentru că firma lui lucra mult cu Italia. Între timp, piața britanică a devenit preponderentă și Romuald și-a dat seama că obiectivul lui de pornire era inadecvat. În acest caz, fie trebuie să-ți schimbi obiectivul (să înveți engleza în locul italianei), fie să-ți schimbi serviciul! Dacă refuzi să-ți modifice scopul, vei fi cu siguranță frustrat. De aceea, trebuie să te ții la curent cu informația când îți înfăptuiești scopurile. Nu rămâne fixat la obiective rigide, adaptează-te și nu neglija oportunitățile care ți se prezintă.

Aceste sfaturi, chiar dacă ți se par constrângătoare, reprezintă abc-ul unui comportament mai încrezător, mai îndrăzneț. Ele îți vor permite să accezi la noi moduri de a simți, de a gândi și la un mai bun control al situațiilor; aceste comportamente le vom detalia în capitolele următoare.

# Capitolul IV

## Devino afirmativ

Devino afirmativ și vei face un pas înainte spre schimbare și încredere. Această tehnică comportamentală – numită și afirmare de sine – s-a născut în Statele Unite. Ea ne învață să exprimăm ceea ce vrem să spunem economisindu-ne eforturile, să acționăm în acord cu ideile, opiniile și sentimentele noastre, să ne situăm în postura de veritabil partener, autentic în schimburile și întâlnirile noastre. Ne pregătește să ne confruntăm cu situații cotidiene, stânjenitoare și apăsătoare. Ne procură o mai mare ușurință în stăpânirea unor evenimente problematice. Ne dă mijloacele de a răspunde acestor evenimente fără complexe sau culpabilitate și fără a-i răni pe alții.

Afirmativitatea are avantajul simplității. Ea ne propune tehnici ușor de înțeles și de aplicat, folositoare și eficiente pentru a adresa o întrebare, a refuza să ajungi la o cerere, a formula o nemulțumire, a rezolva niște relații conflictuale, a răspunde la critici și chiar a accepta complimente.

Toate aceste situații te stânjenesc, te fac să suferi și să reacționezi stângaci. Afirmativitatea te va ajuta mai ales să știi ce și cum să spui când vei fi confruntat cu asemenea situații. Acest „gata de

răspuns“ te va pregăti să inaugurezi comportamente noi, instaurând automatisme care vor funcționa curând ca niște reflexe.

Grație acestei metode, vei abandona pe nesimțite modul de funcționare actual și îți vei cuceri o mai mare libertate de acțiune și de vorbire. Este un mod de a te proteja și de a-ți atinge scopurile, păstrându-ți în același timp calitatea relațiilor. Cu alte cuvinte, raporturile umane devin armonioase. Când există respect reciproc, fiecare poate spune ce are de spus și o poate face fără a-l răni pe celălalt, fără agresivitate sau manipulare.

## CELE PATRU MODELE DE COMPORTAMENT

Afirmativitatea nu trebuie confundată cu alte două tipuri de comportament, agresivitatea și manipularea: diferențele dintre ele sunt mari.

*Comportament agresiv:* un om agresiv este deseori dificil de suportat. Se spune că are un caracter urât, o fire instabilă, că este mereu sub tensiune și se enervează din nimic. Este intolerant, contradictoriu, ironic. Sigur de el, nu se îndoiește niciodată de sine și încearcă în permanență să-și impună opiniile în mod imperativ. Nu-l interesează decât punctul lui de vedere, își așază întotdeauna nevoile proprii înaintea nevoilor altora și trăiește schimburile ca pe niște raporturi de forță. Nu ascultă de nimeni, suportă greu contrazicerea, își frustrează și își irită interlocutorii, cărora nu le recunoaște dreptul la cuvânt, în afară de cazul când sunt de acord cu el. Își rezolvă deseori problemele prin violență sau constrângere.

*Comportament manipulator:* ca și agresivul, manipulatorul tinde numai spre satisfacerea nevoilor personale și nu are niciun fel de considerație pentru interlocutorul lui. Spre deosebire de agresiv, manipulatorul este curtenitor, politicos (în aparență) și își disimulează sentimentele pentru a-i exploata mai bine pe ceilalți. Măsluiește cărțile, denaturează informațiile pe care le oferă, folosește flateria sau minciuna pentru a-și atinge scopurile și



a-l face pe celălalt să cedeze; orice schimb ia forma unui joc de cărți. Pentru manipulator, celălalt este un obiect în folosul lui, pe care-l manevrează în funcție de propriile interese. Viconte de Valmont și marchiza de Merteuil, eroii *Legăturilor primejdioase*, sunt modelele genului.

*Comportamentul afirmativ:* s-ar putea spune despre un individ afirmativ sau afirmat că se simte bine în pielea lui, că este echilibrat și dă impresia de calm și de bunăstare interioară. Starea de spirit îi este egală, nu-și iese ușor din sărite. Are mai degrabă încredere în el, fiind în același timp conștient de propriile limite și capabil să se îndoiască de sine. Știe să se asculte pe el însuși și pe cei care-i stau aproape. Dacă se pricepe să-și apere și să-și exprime clar gândurile și nevoile, nu înseamnă că le respectă mai puțin pe ale celorlalți. Dacă se confruntă cu probleme relaționale, încearcă întotdeauna să le rezolve prin stabilirea unui dialog autentic și deschis, intenționând astfel să împace puncte de vedere aparent diferite și opuse.

Dar tu din care categorie faci parte? Te porți conform celui de-al patrulea tip de comportament, pus în evidență de teoriile afirmative.

*Comportament pasiv:* ai tendința să nu-ți recunoști și să nu-ți revendici drepturile, să nu-ți exteriorizezi emoțiile, să nu-ți exprimi opiniile, să-ți ascunzi sentimentele. Această atitudine are drept scop evitarea dezacordurilor, pentru a nu-l contraria pe interlocutor. Îi dai de înțeles că ești neimportant, că se poate purta în largul față de tine și te poate exploata. Ai aerul că spui: „Nu mă băga în seamă, sentimentele mele sunt secundare, ideile mele nu prezintă niciun interes; sunt inferior, ești mai bun decât mine; gândește, hotărăște și acționează tu în locul meu“. Nerespectându-te, îi autorizezi pe ceilalți să facă la fel și să te manipuleze sau chiar să te agreseze.

Un exemplu îți va permite să înțelegi și să diferențiezi mai bine cele patru atitudini.

Alain, pensionar, locuiește într-o casă de la periferie. Într-o frumoasă după-amiază de toamnă, stă la soare pe terasă. Cinci minute mai târziu, este asaltat de un nor de fum negru, venit din grădina unui vecin care a dat foc unor cartoane.

*Atitudine agresivă:* Alain se repede urlând la vecin, îl înjură, îl acuză că e un incendiator, îl amenință că îl denunță la primărie, la poliție și, de furie, îi aruncă cheile în obraz.

*Atitudine manipulative:* Alain cheamă poliția, iar a doua zi face astfel încât să-și întâlnească vecinul și să se lanseze într-o diatribă împotriva intoleranțelor... ceilalți vecini!

*Atitudine afirmativă:* Alain se duce la vecin, îi explică calm că are un necaz cu fumul și îi cere să-l ajute să-l rezolve. Cad de acord ca focul să fie stins, Alain chiar îi propune vecinului să-i dea o mână de ajutor.

*Atitudine pasivă:* Alain nu zice nimic, intră în casă și închide ferestrele.

## AVANTAJELE ȘI LIMITELE AFIRMATIVITĂȚII

Atitudinea afirmativă nu garantează reușita cu orice preț. Totuși, când o stăpânești bine, această metodă îți oferă, de obicei, cele mai bune rezultate. Îți permite să înfrunți cu arme și bagaje situațiile neobișnuite și dificile. În cazul unui eșec, nu ai rămâne în colțul tău, strivit și înfricoșat, ci ai încerca să modifice situația, să lupți. De multe ori este preferabil să încerci decât să nu faci nimic. Mai întâi de toate, ești activ exprimându-ți dorințele, ideile, apoi te simți ușurat că ai îndrăznit să faci, în fine te revalorizezi prin atitudinea ta dinamică.

Cu toate acestea, nu trebuie să te simți obligat să fii afirmativ în orice circumstanță. Pe de o parte, există situații în cursul cărora un comportament afirmativ este nepotrivit, dacă nu cumva periculos: în fața unui agresor dintr-o parcare pustie sau a unui grup de huligani dezlănțuiți și violenți este mai bine să o iei la fugă. Pe de altă parte, sunt cazuri pe care o conduită afirmativă nu le poate rezolva. Dacă te afli într-un ascensor cu o familie ai cărei copii vorbesc urât, evită să-i spui mamei că ți se par insuportabili,

oricum nu-i vei mai vedea vreodată. Dacă ești invitat la un concert privat, evită să le spui muzicienilor că interpretarea lor ți s-a părut contestabilă, data viitoare vei refuza invitația. Dacă joci excepțional tenis cu un partener mai puțin dotat, nu-i băga în seamă stângăciile, nu vei mai juca altă dată cu el. Nu ești obligat să-ți exprimi dezacordurile și opiniile în toate ocaziile; trebuie să știi să te economisești.

## ADOPTĂ AFIRMATIVITATEA

Să fii afirmativ, să te afirmi înseamnă să comunici mai lesne, să dobândești o mai bună stăpânire asupra relațiilor sociale, să limitezi greutatea presiunilor exterioare, să câștigi o libertate nouă în tranzacții, să te simți responsabil, să încerci o satisfacție personală, să-ți (re)găsești încrederea în tine. Această atitudine nu-ți este familiară, dar nu contează. Ea trebuie învățată astfel încât să devină spontană, un fel de a doua natură.

Cum se face? Înainte de a detalia tehnicile afirmative, iată câteva sfaturi pentru primii tăi pași:

- Este întotdeauna preferabil să folosești „eu” mai degrabă decât „tu” sau „voi”, deseori resimțite ca acuzaatoare și apropiate de un rechizitoriu. Dacă ți se oferă o prăjitură când ții regim, nu te năpusti împotriva oamenilor care nu pricep nimic și înfulecă orice. Răspunde pur și simplu că vrei să slăbești și că în clipa asta nu mănânci dulciuri.
- Fii clar: înlătură expresiile ambigue, aluziile jenante, tăcerile apăsătoare. Cel mai bun mod de a te face ascultat este să spui simplu și precis ce dorești, ce nu vrei. Dacă soțul tău îți propune să mergi la cinema să vedeți un film science-fiction și asta nu te încântă deloc, spune-i: „Sincer, prefer un film polițist”.
- Implică-te, subliniază importanța anumitor fapte pentru tine. Nu te rușina să simți și să exprimi emoții „negative”, cum ar fi iritarea, nemulțumirea, decepția, tristețea, din moment ce le formulezi în nume propriu și fără animozitate.

Să-i spui fiului tău că ești nedumerit de rezultatele lui școlare este de preferat unui „nu ești bun la nimic”, formulare care îl devalorizează.

Din acest punct de vedere, este important să înțelegi bine diferența dintre un comportament afirmativ și un comportament agresiv, mai ales când îți aperi drepturile sau ridici obiecții. Afirmativul nu se află niciodată în poziție de acuzator, chiar dacă își exprimă insatisfacția sau contrarietatea. El își respectă interlocutorul. Agresivul este mereu critic, mușcător, ba chiar amenințător. Își bate joc de interlocutorul lui, îl ia în râs și îl umilește. Dacă-i spui unui prieten care a lipsit de la o întâlnire: „Sunt foarte supărat, credeam că o să vii sau măcar o să mă anunți”, nu îl pui în poziție de acuzat, nu îl respingi, așa cum ar face-o exprimarea: „Ești un trădător și o hahaleră”.

- Învață să folosești expresia „vă înțeleg, dar...”, care îți apără punctul de vedere, ținând în același timp cont și de acela al interlocutorului tău. Stai de ceva timp la coadă la măcelărie. Cineva ți-o ia înainte. Spune-i pe un ton calm și ferm: „Înțeleg că sunteți grăbit, dar și eu sunt; încercați să aveți răbdare ca toată lumea”.
- Dacă ceea ce trebuie să anunți ți se pare greu de spus, folosește o formulă de introducere precum: „Ce am de spus nu este ușor...” sau „O să vă iau prin surprindere, dar...” și continuă-ți ideea. Aceste formule simple de introducere îți ușurează situația, ajutându-te să nu intri prea brusc în subiect. În plus, ceilalți vor fi preveniți că ai de spus ceva important.
- Fă un pas înapoi în fața unei întrebări stânjenitoare; acordă-ți răgazul să răspunzi și vei avea astfel posibilitatea să reflectezi și, dacă vrei să refuzi, să-ți găsești argumente. Când cel mai bun prieten vrea să-i împrumuți mașina, răspunde-i că asta poate ridica niște probleme și că trebuie să te gândești. Spune-i să te mai caute după câteva zile.
- Nu te simți obligat să-ți justifici mereu hotărârile și acțiunile. Riști să te pierzi în explicații confuze și să te expui unor pertractări neșfârșite. În unele cazuri, cu cât vei da mai puține informații, cu atât mai puțin îl vei avantaja pe celălalt. Dacă nu dorești să-ți petreci vacanțele la un unchi bătrân, spune-i:

„Îmi pare rău, nu pot să plec acum, am niște motive despre care nu pot să vorbesc“.

- Când e posibil, încheie schimbul de idei în mod adecvat, ceea ce lasă o bună impresie. Dacă ceri patronului o mărire de salariu, termină spunând: „Sunt mulțumit că m-ați ascultat; sper că o să vă gândiți la mine“. Acest mesaj pozitiv reprezintă o deschidere și lasă o porțiță de ieșire celor doi participanți la discuție.

## TEHNICILE AFIRMATIVE

În acest capitol vom dezvolta anumite tehnici ale afirmării de sine, cele mai simple și mai ușor de folosit pentru început: discul zgâriat, ecranul de ceață sau plapuma de puf, oferta de compromis, ascultarea activă, afirmația pozitivă. Vom insista apoi asupra altor procedee mai complexe și mai delicat de pus în practică. Totuși, cele cinci tehnici sunt utilizabile în numeroase circumstanțe. Mulțumită lor, vei progresa rapid, cu atât mai mult cu cât le vei putea aplica direct și le vei observa efectele pozitive în intervale foarte scurte. Ele îți vor permite să te aperi, să rezisti, să te eliberezi de contradicții, să rezolvi situații conflictuale.

Până la urmă, vei reuși să dobândești o mai mare siguranță pentru a spune ce gândești și simți fără să-ți rănești interlocutorul. În fine, vei da răspunsuri eficiente și vei adopta un comportament gratifiant.

### DISCUL ZGÂRIAT

Această tehnică stă la îndemâna tuturor. Este simplă, ușor de aplicat, uneori amuzantă. Constă în repetarea cu calm, claritate și fermitate a ceea ce vrem și nu vrem. Pretinde un dram de răbdare, perseverență, un pic de îndrăzneală și de voință. Elaborată de Zev Wanderer, psiholog american, tehnica discului zgâriat își împrumută caracteristicile de la obiectul cu același nume. Într-adevăr, un disc de vinil prea prăfuit sau zgâriat repetă la nesfârșit aceeași frază muzicală.

Această metaforă traduce constanța care trebuie uneori desfășurată în timpul conduitelor de afirmativitate. Ceea ce nu înseamnă că trebuie să repeți aceleași cuvinte ore în șir, ci că trebuie să perseverezi în exprimarea unei opinii, a unei dorințe, a unui sentiment, fără a devia de la punctul de vedere pe care vrei să-l exprimi și susții, neglijând aspectele secundare. Această atitudine evită manipularea, îl determină pe celălalt să-ți ia în considerare nevoile și să te asculte.

Într-adevăr, interlocutorul tău va ajunge să priceapă că ai o idee bine încheată și că nu ești gata s-o abandonezi. Ca un vapor care-și urmează ruta în pofida curenților, îți repeți poziția calm și o repeți iar și iar, până când acela să înțeleagă că rezistența ta e mai importantă, hotărârea mai puternică decât presupunea. Îți poți modifica forma discursului, stilul, întorsăturile de frază, poți varia timbrul vocii, dar nu fondul: conținutul mesajului tău trebuie să rămână identic. Și, în măsura în care rămâi politicoș, calm, surâzător, serios, nu poți trece drept un individ încăpățânat și mărginit. Într-un cuvânt, discul zgâriat îți permite să rămâi ferm, să nu dai înapoi. Grație acestui procedeu, nu vei mai fi obligat să-ți retragi pseudopodele la orice pas, la cea mai mică alarmă.

După teorie, să trecem la practică.

#### ● Refuzarea unei cereri

Vom examina o situație cu care ești mereu confruntat și care te stânjenește: ți se face o cerere pe care nu reușești s-o refuzi. Exemplele sunt numeroase: de la supravegherea copiilor suorii tale, împrumutarea de bani sau a mașinii, terminarea lucrării unui coleg de birou, cumpărarea unui obiect de care nu ai nici nevoie, nici chef până la invitații la cină, petrecerea unui weekend la țară etc.

Cedezi mereu, pentru că nu îndrăznești să spui nu, deseori chiar fără să fii rugat!

Cum te poate ajuta discul zgâriat?

● Te întâlnești cu un prieten pe care nu l-ai mai văzut de mult. Intrați să beți ceva într-o cafenea și atunci vechiul prieten îți face o cerere:

- Poți să-mi împrumuți niște bani? Sunt pe sponci de trei luni.
- Îți înțeleg problema, dar nu se poate.
- Știi bine că o să ți-i dau înapoi cât de curând.
- Îmi pare rău, dar nu pot să te împrumut.
- Știam că pot să mă bizui pe tine, ești un adevărat prieten.
- Dezolat, dar nu pot să te împrumut.
- Mă dezamăgești foarte tare.
- Înțeleg că ești dezamăgit, dar nu pot să-ți împrumut bani.
- O prietenă te invită la cină:
- Sunt sigură că o să-ți placă.
- Ești amabilă că te-ai gândit la mine (gratifică-l pe celălalt), dar nu pot veni.
- Sunt dezamăgită, țineam să te prezint unor prieteni încântători.
- Or să fie alte ocazii, de data asta nu pot.
- Voiam așa de mult să te văd.
- Știi că îmi pare întotdeauna bine să te văd, dar în seara aia e imposibil.

Și gândește-te mereu că respingi cererea și nu pe cel care o face.

● Cum să ceri ceva

Să examinăm o altă situație periculoasă: să ceri ceva cuiva. Întotdeauna pui pe primul plan nevoile și dorințele celorlalți. Ai înlocuit de mult „vreau, aș vrea, aș dori, mi-ar plăcea” cu „cum vrei tu”. Eviți să spui direct ce vrei. Când ceri ceva, o faci adesea în mod confuz, încurcat, jenat.

Folosește pronumele „eu” și fii clar. Pregătește-ți frazele; mai ales dacă te temi de reacția interlocutorului, anticipează-o începând cu „vei fi surprins de cererea mea” sau cu „poate vei considera că exagerez, dar...”. Se știe că oamenii de afaceri folosesc cu succes acest mod de a intra în subiect în cursul negocierilor delicate. Abandonează-ți tonul dramatic, aerul serios și înțepenit, zâmbește. Și nu te centra asupra unui refuz, gândește-te că nu tu ești cel respins, ci cererea ta.

Mănânci la restaurant și antricotul care ți s-a adus e tare ca scoarța. Îl chemi pe chelner:

— N-o să-ți placă ce-ți spun, dar tocmai am gustat din carnea pe care mi-ai adus-o și este atât de tare, că nu se poate mânca. Te rog să aduci alta.

— Am servit-o totuși la zece persoane și nimeni nu mi-a făcut vreo observație.

— Celelalte antricoate erau cu siguranță fragede, dar al meu e ca o talpă.

— Dar carnea vine de la același furnizor.

— Știi că aveți în general carne bună, dar a mea nu e bună, te rog să-mi aduci alta.

— Domnule, așa ceva este cu neputință într-un restaurant ca al nostru.

— Cunosc reputația restaurantului, de asta am și venit să mă-nânc aici. Totuși, prefer să-mi schimb antricotul, oricum n-o să-l pot mânca.

— E prima dată când mi se întâmplă așa ceva, o să vă aduc altul.

— Mulțumesc, ești foarte amabil.

Muzica pe care o ascultă vecinul tău este dată foarte tare și te deranjează. Este unu dimineața și ai vrea să dormi. Îi telefonezi:

— Bună seara, dl X la telefon. E ora unu noaptea, aș vrea să dorm și eu. Mă deranjează foarte tare radioul dumneavoastră.

— Nu e dat foarte tare.

— Ba mi se pare că e dat foarte tare și aș vrea să dați mai încet.

— Am anunțat vecinii din bloc că o să fie ceva zgomot.

— Știu că i-ați anunțat, dar acum e târziu și aș vrea ca zgomotul să fie mai mic.

— N-o să-mi dau musafirii pe ușă afară.

— Nu vă cer să vă dați musafirii afară. Puteți pur și simplu să dați muzica mai încet.

— Mi se întâmplă foarte rar să fac zgomot.

— Știu că vi se întâmplă rar, dar acum e târziu și zgomotul dumneavoastră nu mă lasă să dorm.

— O să văd ce pot să fac.

— Ați fi foarte amabil dacă ați reduce volumul, ca să pot dormi.

Perseverența cererii, claritatea mesajului îl pun pe interlocutorul tău sub presiune. Nu se poate eschiva și va trebui să răspundă

imediat. Astfel, indiferent că răspunsul lui va fi negativ sau pozitiv, te vei fixa în intențiile lui și nu vei rămâne în incertitudine.

Perseverența cererii, claritatea mesajului îl pun pe interlocutorul tău sub presiune. Nu se poate eschiva și va trebui să răspundă imediat. Astfel, indiferent că răspunsul lui va fi negativ sau pozitiv, te vei fixa în intențiile lui și nu vei rămâne în incertitudine.

## ECRANUL DE CEAȚĂ SAU PLAPUMA DE PUF

Acest procedeu, simplu în principiu, este și ușor de aplicat. Are unele proprietăți asemănătoare cu ceața: este tenace, opac, neprezentând totodată vreo rezistență (în aparență). Dacă arunci o piatră, ea dispare, nu o mai găsești și totuși acest gest nu va modifica ceața; toate eforturile de a încerca să o schimbi se vor dovedi zadarnice. Precum ceața, te poți arăta tenace în fața reproșurilor, fără să opui rezistență, astfel încât să-ți descurajezi și chiar să-ți dezorientezi interlocutorul. Cât despre plapuma de puf, ea este moale și ia perfect conturul obiectelor peste care este așternută. La fel, îți vei modela răspunsurile după criticile interlocutorului, pentru a-l sufla mai bine.

Această tehnică se dovedește utilă mai ales în situațiile când celălalt emite reproșuri, se arată agresiv la adresa ta. În măsura în care pari să-l asculți cu atenție, dar nu reacționezi, rămânând dacă nu pasiv, măcar indiferent, îl vei surprinde și descumpăni, ca un pește care alunecă din mâinile pescarului. Astfel vei dezamorsa conflictul.

Poți alege între mai multe expresii: „Se prea poate, fără îndoială, este adevărat, este exact, este probabil, aveți (ai) cu siguranță dreptate, nu mă îndoiesc, sunt sigur, este părerea dumneavoastră (ta), este punctul dumneavoastră (tău) de vedere“, la care se adaugă reformularea. De exemplu, dacă ți se spune: „Nu ești serviabil“, răspunde: „Mi se întâmplă uneori să nu fiu serviabil“. Foarte simplu, nu-i așa? Prin aceste fraze tip, admiti faptul care ți se reproșează, dar subînțelegi refuzul de a te judeca negativ, de a te simți vinovat. Ele previn manipularea și devalorizarea de către celălalt. Ai auzit ce ți se spune fără să te simți obligat să-ți schimbi opinia sau comportamentul.

Observațiile care ți se fac pot fi justificate sau nejustificate.

În primul caz, fă deosebirea dintre criticile pozitive exprimate cu tact și criticile juste, dar formulate stângaci sau agresiv. De exemplu, o prietenă îți atrage delicat atenția că ai ortografiat greșit un nume propriu într-un articol. Critica ei este justă și destinată să te ajute. Răspunde-i: „Este adevărat“, fără să te simți totuși umilit; ai dreptul la greșeală și poți foarte bine s-o îndrepti. Nu te prăbuși, nu ești nici nul, nici slab dacă te-ai înșelat; nu confunda, nici aici, actul cu persoana. Dar, dacă o colegă de serviciu îți ține predici deoarece găsește că ai fusta foarte scurtă — lucru adevărat —, fii vagă și răspunde-i: „Fără îndoială“. Îți rămâne să te gândești apoi la lungimea fustelor purtate la serviciu și să decizi o eventuală schimbare.

În cazul al doilea, caracterul ostil și eronat al reproșului nu poate primi decât un singur răspuns: „Este foarte posibil“. Dacă, în timpul unei serate, un necunoscut te acuză că l-ai busculat, scoate plapuma de puf și... întoarce-i spatele! Acest procedeu te scutește de iscarea unei polemici fără sfârșit și îți permite să iei distanță de un interlocutor nedrept și agresiv. (Vom examina mai departe alte mijloace la fel de eficiente, dar mai delicate de pus în practică.)

Orice ar fi, evită să contraataci, să răspunzi la critică prin critică, la agresivitate prin agresivitate, să declanșezi un lanț de violențe, injurii, amenințări în care fiecare îl rănește pe celălalt, lucru care nu ameliorează relațiile!

Câteva exemple te vor familiariza cu această tehnică.

Mătușa ta are grijă din când în când de fiica ta Cristelle. Și, din când în când, trebuie să-i suporti reflecțiile moralizatoare și plicticoase. De data asta, te anunță pe un ton melodramatic că paltonul Cristellei a rămas prea strâmt.

- Poartă paltonul de anul trecut.
- Chiar așa.
- Nu se poate mișca în el dacă e așa de strâmt.
- Fără îndoială.
- Nu ți-ai dat seama?
- Ba da, probabil.
- Mi se face milă când o văd cu haina asta prea mică pe ea.

- Este adevărat.
- Fetița asta arată ca o sărăntoacă.
- E posibil.
- Ar trebui să ai grijă.
- Ai dreptate.

Îți păstrezi o atitudine olimpică în fața unei femei care încearcă să te culpabilizeze și subînțelege că ești o mamă prea puțin atentă la aparențe și la nevoile copilului ei. Ecranul de ceață îți permite astfel să previi o ceartă și eventualele represalii din partea unei rude care te ajută când ai nevoie.

Paul face parte dintr-un atelier de pictură. Lisa, vecina lui de sevalet, îi critică de multe ori lucrările:

- Perspectiva nu e exactă.
- E părerea ta.
- N-ai copiat exact modelul.
- E adevărat, n-am copiat exact modelul.
- Ai putea să fii mai atent.
- Fără îndoială.
- Ești împrăștiat.
- Exact.
- N-o să iei premii de pictură.
- Tot ce se poate.
- Ascultă, fă cum vrei.
- Ai dreptate.

Paul nu s-a lăsat antrenat într-o controversă care nu-l interesează. Admite faptele, dar subînțelege că și socotește activitatea o pură plăcere și nu se pretinde un nou Picasso. În acest fel, remarcile supărătoare ale Lisei nu au niciun efect asupra lui. Rămâne calm și senin și nu se lasă nici destabilizat, nici umilit.

## OFERTA DE COMPROMIS

Procedul permite de multe ori descărcarea tensiunilor și aplanarea dificultăților. Poate de asemenea să te ușureze atunci când te simți vinovat (totuși numai puțin!) că refuzi ceva de la cineva.

Această tehnică constă în acceptarea cererii cuiva până la un anumit punct sau în propunerea unei soluții de schimb care te implică personal.

Dar atenție, compromisul trebuie să fie acceptabil pentru ambele părți, iar soluția satisfăcătoare, echitabilă și realistă. Nu e vorba să găsești un compromis numai pentru a avea o conștiință liniștită și împăcată; în acest caz, ai mari șanse ca înțelegerea să se regleze în detrimentul tău și să ieși șifonat din ea. Un echilibru just între două poziții diferite evită frustrările: ceea ce câștigi tu nu pierde neapărat celălalt și invers.

Sora ta îți cere să-i iei la tine duminică după-amiază câinele. Ai refuzat-o deja de trei ori și te simți oarecum vinovat, mai ales că boxerul ei este adorabil și ții la el foarte mult. Dacă nu ai niciun program la începutul după-amiezii, poți face o ofertă de compromis: „O să-l țin pe Poogy duminică dacă te ajut în felul ăsta. Dar contez pe tine să vii să-l iei la 5 și jumătate, pentru că la 6 mă duc la un botez“.

O altă posibilitate este să găsești o soluție de schimb și să-i dai surorii tale adresa unui excelent îngrijitor de câini, cu referințe beton, sau să-ți rogi portăreasa, care adoră animalele, să aibă grijă de faimosul Poogy.

## INFORMAȚIA DESPRE SINE

Dând informații despre propria persoană, ne dezvăluim cu franchețe sentimentele și problemele, ceea ce ne face mai umani în ochii interlocutorilor, în afară de cazul în care ne găsim în fața unui autocrat certăreț. Să poți vorbi despre tine cu sinceritate, fără, bineînțeles, să te devalorizezi, te face mai apropiat de ceilalți. Cine se poate lăuda că e perfect (în afară de certărețul autocrat)? Cine n-a suferit niciodată decepții și n-a trecut prin clipe grele?

Să spui unei prietene că nu-ți poți petrece weekendul la ea pentru că „am o lucrare urgentă de terminat; îmi pare rău“ sau că nu poți s-o ajuti la mutare pentru că „am o criză de sciatică care îmi dă niște dureri teribile; sunt dezolată“ sau că ai vrea să mergi la restaurant în seara asta pentru că „sunt obosită și nu am chef

să gătesc“ este o manieră de a te implica, de a arăta că ai și tu niște limite și chiar prin asta îți emoționezi interlocutorul.

## ASCULTAREA ACTIVĂ

Fără să te plasezi, bineînțeles, pe poziție de inchișitor, întreabă-l pe celălalt despre experiențele lui, despre viața, problemele lui, interesul pe care i-l porți înviorează apropierea, întăresc calitatea relației și ușurează comunicarea. Astfel, poți descoperi că împărtășești aceleași emoții, aceleași sentimente, vă recunoașteți și vă regăsiți. Totodată, să ceri informații înseamnă să verifici dacă ai înțeles bine ce vrea să spună celălalt. Neînțelegerile provin deseori din neînțelegerea mesajului celuilalt. În timpul unei conversații, nu ezita, reformulând conținutul cuvintelor lui, să-ți confirmi conținutul mesajului exprimat de interlocutorul tău, ceea ce-l poate ajuta și să fie mai clar.

Fiul: Cred că-mi pierd timpul luând ore de matematică.

Tatăl: Dacă înțeleg bine, vrei să renunți la orele de matematică.

Fiul: Nu chiar, dar cred că profesorul stă prea departe.

Tatăl: Vrei să găsești un profesor mai aproape de casă?

Fiul: În realitate, aș vrea să găsesc un profesor mai aproape de liceu.

În acest exemplu, tatăl redefinește frazele fiului său pentru a le verifica exactitatea, conduită care permite evitarea neînțelegerilor și a conflictelor.

Oferirea și cererea de informații îți permit să începi și să continui mai ușor o conversație... în măsura în care și celălalt dorește asta. În acest caz, este mai bine să pui întrebări deschise care duc la răspunsuri libere, decât să pui întrebări închise care cer răspunsuri în termeni de da sau nu. În genere, întrebările deschise încep prin pronume și adverbe interrogative: cine, care, cum, unde, de ce, când, cât. Dacă întrebi pe cineva: „Îți place sportul?“, răspunsul lui va fi mai scurt decât dacă-l întrebi: „Ce sport îți place cel mai mult?“ sau: „Ai copii?“ mai degrabă decât: „Câți copii ai?“. De altfel, nu te mulțumi să pui întrebări, ci

vorbește și despre tine și răspunde direct, simplu la întrebările interlocutorului.

Invitat la o aniversare unde nu cunoști pe nimeni în afară de stăpâna casei, stai lângă un individ care pare și el să nu cunoască pe nimeni. Încerci să închei o conversație:

— Bună ziua, cunoașteți pe cineva aici?

— Nu, pe nimeni.

— Deci așa, nu cunoașteți pe nimeni; nici eu. Cine v-a invitat?

— Stăpâna casei.

— Și pe mine, am întâlnit-o la un seminar la Bayonne. Cum v-ați cunoscut?

— Joc tenis cu ea.

— Îmi place tenisul, am jucat și eu.

— Eu n-am mai jucat de mult timp.

Și așa mai departe.

## AFIRMAȚIA POZITIVĂ

Acest procedeu îți va folosi mult când ți se fac complimente. Te gândești mai des la defectele decât la calitățile tale, vorbești mai degrabă despre eșecuri decât despre succese. Tot așa, complimentele te fac să te simți prost; ai tendința să le negi, să gândești că alții le merită, tu nu. Când ești complimentat, roșești, ai vrea să te ascunzi în gaură de șarpe, lași capul în jos, răspunzi încurcat și sfârșești prin a-l respinge pe nefericitul care ți-a făcut complimentul și care nu-ți înțelege atitudinea. Asemenea comportament negativ te lipsește de plăcerea pe care ar trebui s-o resimți într-o astfel de situație. S-ar spune că nu deosebești linguşeala excesivă de complimentul sincer. Acesta din urmă este de obicei exprimat natural și simplu, în termeni scurți și clari, cu intenția de a face plăcere. Dimpotrivă, linguşitorul încearcă să manipuleze și să profite de cel care îl ascultă.

Afirmarea de sine constă în a-i arăta celuilalt că ne recunoaștem cutare sau cutare calitate și că suntem mulțumiți să vedem că și el o apreciază. Acceptă să ascuți și să răspunzi la complimente. Dacă ți se spune că ai o rochie frumoasă, nu răspunde automat:

„E o rochie veche“. Zâmbește și spune de pildă: „Mă bucur că-ți place, este rochia mea preferată“. Dacă ești aplaudat la o conferință, nu spune: „Am fost o nulitate“; răspunde: „Mulțumesc, și eu cred că m-am descurcat destul de bine“.

## EXERSEAZĂ

Să dobândești moduri noi de a fi, a gândi, a acționa cere răbdare și timp. Acceptă asta, nu te descuraja de la primul eșec, nu abandona la prima contrarietate sau la cel mai mic refuz. Înaintează treptat, în ritmul tău. Nu se pot învăța lucruri noi fără muncă, nici vioara, nici tenisul, nici o limbă străină. Antrenează-te prin tehnicile de afirmare de sine așa cum îți faci exercițiile de gimnastică, ușoare și scurte la început, apoi din ce în ce mai dificile și mai lungi. Astfel, aceste conduite vor deveni treptat firești.

Asimilează procedeele, fă-le să fie ale tale. Experimentează-le în circumstanțe diferite și de mai multe ori. Alege metodele care ți se par potrivite cazului tău. Nu te mulțumi să tragi concluzii negative și definitive după o singură încercare. Înainte de a declara: „Sunt incapabil, n-o să reușesc niciodată, nu obțin niciun rezultat“, încearcă metodele în diverse situații, cu diferite persoane. Așa le poți combina. Ești la mare cu un grup de prieteni care se duc cu toții să navigheze. Hotărăști să rămâi singur pe plajă. Nu e deloc ușor să stai departe de un grup fără să te simți vinovat atunci când nu ai încredere în tine.

Oferă informații despre tine: „Am chef să-mi termin cartea, rămân aici și ne revedem diseară“. Dacă prietenii tăi insistă să te duci cu ei, folosește discul zgâriat: „E foarte drăguț din partea voastră (gratificare), dar prefer să rămân pe plajă“ sau: „Nu prea am chef să merg pe mare, vreau să-mi citesc cartea“. Dacă te consideră laș, scoate ecranul de ceață: „Da, mi se întâmplă uneori să am chef să fiu singur“.

## EXPERIMENTEAZĂ ACTUL GRATUIT

Acest tip de comportament este destinat începătorilor ca tine. El prezintă un interes particular: riscurile sunt minime și rezultatele au o importanță foarte limitată pentru tine.

Puțin îți pasă că:

- măcelarul vrea să-ți vândă carne cu preț redus;
- vânzătoarea vrea să te facă să cumperi niște pantofi prea mici;
- coafeza vrea să te tundă punk;
- șeful de sală îți aduce vinul cu dopul nescos;
- chirurgical vrea să-ți facă un lifting;

Afirmă-te: REFUZĂ.

Puțin îți pasă de:

- instalatorul care bombăne când îi ceri să verifice nivelul apei;
- chelnerul care murmură când îi ceri să-ți schimbe un pahar murdar;
- șoferul de taxi care mormăie când îi indici traseul;
- vânzătorul care pare agasat că eziți înainte de a cumpăra ceva;
- funcționarul care refuză să-ți schimbe banii;

Afirmă-te: PERSISTĂ.

Nu ai încă suficientă încredere în tine și trăiești incidentele descrise mai sus ca pe niște experiențe neplăcute. Totuși, ele nu prezintă un risc major și au pentru tine consecințe neînsemnate. Dacă te confrunți cu situații similare, aplică procedeele afirmative și îți vei schimba rapid părerea asupra acestui subiect. Identifică oportunitățile lipsite de pericol care îți vor permite să te antrenezi „de-adevăratelea“. Te vei simți răsplătit când vei reuși. Pe urmă treci la situații mai dificile, cum sunt acelea prezentate ca exemple mai sus.

Aceste metode îți vor extinde paleta de răspunsuri eficiente, dar nu vor putea regla toate dificultățile cu care te confrunți. Atitudinea afirmativă este un preambul care îți îngăduie să treci la



tehnici complementare mai complexe. Acestea îți vor oferi alte soluții, îți vor favoriza și susține evoluția spre încrederea în sine. Le vom examina în capitolele următoare.

## SCARA AFIRMĂRII DE SINE A LUI RATHUS

Această scară este un chestionar care permite evaluarea gradului afirmării de sine sau al afirmativității. Ea se compune din treizeci de propoziții care corespund unor situații frecvent întâlnite în viața cotidiană (*Scări și metode de evaluare a comportamentelor*, J. Cottraux – M. Bouvard – P. Légeron, Ed. EAP, 1985).

### Instrucțiuni

Indică în ce grad afirmațiile următoare sunt caracteristice sau descriptive pentru comportamentul tău. Folosește notarea de mai jos, acordând o notă fiecărei afirmații:

+3 foarte caracteristic  
+2 mai degrabă caracteristic  
+1 puțin caracteristic

-1 puțin necaracteristic  
-2 necaracteristic  
-3 cu adevărat necaracteristic

1.*	Mi se pare că majoritatea oamenilor sunt agresivi și își apără mai bine drepturile decât mine.	
2.*	Mi s-a întâmplat să ezit din timiditate când am acceptat sau mi-am dat o întâlnire.	
3.	Dacă la un restaurant nu-mi place mâncarea, mă plâng chelnerului sau chelneriței.	
4.*	Sunt atent să nu rănesc sentimentele celorlalți chiar dacă simt că m-au rănit.	
5.*	Când un vânzător se străduiește foarte tare să-mi prezinte o marfă care nu-mi prea place, mi-e greu să spun nu.	

6.	Când mi se cere să fac ceva, insist să aflu motivul.	
7.	Există momente în care caut să deschid o discuție bună și viguroasă.	
8.	Mă bat să reușesc la fel de bine precum ceilalți în profesia mea.	
9.*	La drept vorbind, oamenii profită deseori de mine.	
10.	Îmi place să conversez cu noi cunoștințe sau cu străini.	
11.*	Deseori nu mă pricep să vorbesc cu persoanele seducătoare de sex opus.	
12.*	Aș ezita să dau telefon la un mare magazin sau la o instituție administrativă.	
13.*	Aș prefera să candidez pentru un post nou printr-o scrisoare de intenție, nu printr-un interviu personal.	
14.*	Mă simt stânjenit să returnez o marfă.	
15.*	Dacă o rudă apropiată și respectată este pe cale să mă plictisească, mai degrabă îmi înăbuș sentimentele decât să-mi exprim disconfortul.	
16.*	Mi s-a întâmplat să evit să pun întrebări de teamă să nu par neghiob.	

17.*	În timpul unei discuții aprinse, de multe ori mi-e frică să nu fiu atât de tulburat încât să încep să tremur din tot corpul.	
18.	Dacă un conferențiar renumit și respectat spune un lucru pe care îl consider inexact, mi-ar plăcea ca publicul să asculte și punctul meu de vedere.	
19.*	Evit discutarea prețurilor cu reprezentanții comerciali și cu vânzătorii.	
20.	Când realizez ceva important și valoros, fac astfel încât să aflu și alții.	
21.	Sunt deschis și sincer în privința sentimentelor mele.	
22.	Dacă cineva a răspândit zvonuri false și de prost gust la adresa mea, mă întâlnesc cu el cât de curând posibil pentru o explicație.	
23.*	Trec întotdeauna printr-un moment greu când trebuie să zic nu.	
24.*	Am tendința să-mi reprim emoțiile mai degrabă decât să fac o scenă.	
25.	Mă plâng dacă serviciile sunt de proastă calitate într-un restaurant sau altundeva.	
26.*	De multe ori nu știu ce să spun când mi se face un compliment.	
27.	La cinema, la teatru sau în timpul unei conferințe, dacă o pereche de lângă mine începe să vorbească tare, le cer să tacă sau să se ducă în altă parte.	

28.	Oricine încearcă să mi-o ia înainte la o coadă riscă o discuție cu mine.	
29.	Sunt rapid în exprimarea propriilor opinii.	
30.*	Există momente când nu știu ce să spun.	

Pentru a realiza acest test, urmează instrucțiunile și notează fiecare propoziție în funcție de indicațiile numerotate.

Corecția se face ținând cont de propozițiile marcate cu un asterisc (numerele 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30). Pentru acestea, trebuie să inversezi cifrele pe care le-ai notat. Dacă ai scris +3, schimbă cu -3 și dacă ai scris -2, schimbă cu +2.

Pentru celelalte întrebări păstrează cifrele înscrise.

Apoi adună într-o coloană toate numerele pozitive și în alta toate numerele negative.

Scorul total se obține prin scăderea scorului negativ din scorul pozitiv. De exemplu, dacă scorul tău pozitiv este egal cu 45 și scorul negativ cu 10, scorul total este pozitiv și egal cu +35. În schimb, dacă ai un scor pozitiv de 10 și un scor negativ de 30, scorul total este egal cu -20.

## INTERPRETARE

- Scorul tău este cuprins între +20 și -15.

Ești afirmat. Nu ți-e rușine de părerea ta, poți să le exprimi fără agresivitate, fără ambiguitate și fără a încerca să le impui celorlalți. Ești capabil să ascuți ce ți se spune, să discuți fără să te simți vinovat, respectând totodată ideile interlocutorilor tăi. În general, te simți în largul tău în societate și bine în propria piele.

- Scorul este mai mare de +20.

Îți este greu să ții cont de punctul de vedere al celorlalți, ai convingeri și încerci să ți le impui. Poți deveni foarte repede agresiv sau disprețuitor în cursul unei discuții.

- Scorul este mai mic de -25.

Nu ești afirmat. Ai dificultăți în comunicare, ți-e teamă de judecata celorlalți, te simți inferior și stângaci. Ți-e greu să te hotărâști, adopți ideile interlocutorilor tăi ca să eviți orice conflict sau chiar fugi de discuții și rămâi aproape tot timpul tăcut și închis în tine însuși.

## Capitolul V Eliberează-ți spiritul

— Maud, strigă Éric la sfârșitul conferinței.

Maud, cu inima bătând, simte că se înroșește. Are o slăbiciune pentru Éric încă de la începutul anului universitar.

Surâs fermecător al lui Éric.

— Poți să mai stai puțin? Vreau să-ți cer un serviciu.

Maud nu se poate împiedica să zâmbească la rândul ei și acceptă. Éric este atât de atrăgător, atât de frumos:

— Poți să-mi împrumuți mașina ta în weekend?

Înainte ca ea să aibă timp să-i răspundă, el scoate din buzunar o hârtie.

— Am un bilet pentru un recital de pian, dar concertul e la Mans și am nevoie de mașină ca să ajung acolo.

Maud e rănită de dezinvoltura lui.

— Știi, mașina mea e cam veche ca să faci drumul Le Mans dus-întors, îi răspunde ea, mulțumită că a găsit un motiv bun.

— În cazul ăsta, o să mă duc cu trenul. Ai putea să-mi împrumuți banii de bilet, îi spune el luând-o de braț, dar ar fi mai ieftin cu mașina.

Ea încearcă să scape și nu știe cum să o scoată la capăt. Se simte mereu complexată în fața siguranței de sine a lui Éric.

— Oh! O clipă!, revine Éric. Am de dat un telefon urgent. (Caută în rucsac.) Împrumută-mi cartela ta de telefon, dacă vrei, am uitat-o pe-a mea.

— E în geantă.

— Ce m-aș face fără tine! Alt surâs fermecător.

Maud așteaptă ca Éric să-și dea telefonul. Mai târziu, va opri mașina în fața unei vopsitorii de unde el trebuie să-și ia o haină. Ajunși la el acasă, Éric se apropie de Maud, îi vorbește din nou despre concert, despre mașină sau despre bani. Ea se simte ca o cârpă în mâinile lui și îl întreabă:

— În ce zi ai nevoie de mașină?

— Sâmbătă după-amiază. Dacă nu te deranjează, poți să mi-o aduci tu? Dimineața lucrez și nu o să am timp să vin s-o iau. Dacă faci asta pentru mine, o să-ți fiu recunoscător toată viața.

Maud, tulburată, cedează în fața argumentelor lui. Se despart după ce el o sărută... pe gât.

Întorcându-se acasă, Maud își dă seama că Éric a uitat să-i înapoieze cartela de telefon. Își spune că, evident, este un nimic și se lasă mereu dusă de nas.

Lui Maud îi lipsește încrederea în ea însăși și se lasă manipulată de Éric. Este o jucărie în mâinile lui, prinsă într-o vâltoare de pretenții și seducție. Éric o exploatează fără rușine, nu ține seamă nici de dorințele, nici de nevoile ei. O convinge să-i rezolve problemele și Maud se simte obligată să le descurce, în detrimentul propriului ei bine. Rămâne pasivă și își imaginează că acest comportament îl va înduioșa și fermeca pe Éric. În realitate, ea își neglijează interesele, își uită drepturile pentru a plăcea cu orice preț. Ar fi putut folosi discul zgâriat sau ecranul de ceață și să rezeze discuția.

Dar ar fi putut și să înțeleagă ce se petrece cu ea în timpul și după aceste întâlniri. Pe lângă suferință și autoreproșuri, Maud nu încearcă să conștientizeze celelalte agitații interioare care o străbat și pe care le nutrește de multă vreme.

Vom încerca să înțelegem ce se întâmplă cu tine când treci prin experiențe dificile. Ceea ce prezintă dublul interes de a te apleca asupra ta însuși și de a găsi motive pentru schimbare.

## GÂNDURILE AUTOMATE

Când îți lipsește încrederea în tine, te gândești că ești supus unei realități care te depășește și căreia nu i te poți sustrage. Dacă nu este ușor de modificat realitatea, în schimb poți încerca să-ți transformi propria percepție asupra realității. Pentru asta, trebuie să-ți dai răgazul de a-ți observa gândurile, reacțiile, tot ceea ce teoriile cognitive\* numesc cogniții.

Termenul „cogniție” se aplică autoverbalizărilor automate, discursului interior pe care un individ îl desfășoară fără să reflecteze. Ele pot apărea în diverse momente: înainte de a trece la acțiune, în timpul sau după acțiune. Acest monolog interior dă seama de angoasele, dorințele, opiniile, convingerile, judecățile noastre. El variază în funcție de momente, situații, stare de spirit, umoare, personalitate.

Dimineața devreme te trezește soneria telefonului; ridici receptorul, liniște la capătul firului. Poți gândi: „Cineva a greșit numărul” (reflecție neutră) sau „Hoții vor să afle dacă sunt acasă” (reflecție pesimistă) sau „Ce bine, uite că m-am trezit, o să am mai mult timp astăzi” (reflecție optimistă). Aceste gânduri vor genera diverse reacții: indiferență în cazul cognițiilor neutre, anxietate în cazul cognițiilor pesimiste, satisfacție în cazul cognițiilor optimiste. Este foarte evident că persoanele care nu au încredere în ele exprimă puține cogniții neutre sau favorabile și multiplică cognițiile pesimiste sau negative, ceea ce le influențează considerabil reacțiile și comportamentul.

Olivier caută un apartament. Când ajunge la locul de întâlnire propus de agentul imobiliar, cinci persoane așteaptă deja. Cogniții: „Sunt ultimul, eram sigur. Într-adevăr n-am noroc. Toți oamenii ăștia arată mai bine ca mine; sunt sigur că m-am înroșit tot, pesemne că am un aer de împrumut. Și, dacă mi se vor cere lămuriri, o să mă bâlbâi, o să fiu ridicol...”

De prea multe ori, ceea ce te împiedică să acționezi sau să reușești este certitudinea că ești incompetent, nul, nu la înălțime. Dar dincolo de acest sentiment global și confuz de eșec, de anxietate, trebuie să cauți mai precis gândurile negative. Ele nu sunt

atât de ușor de scos în evidență. De fapt, te-ai obișnuit cu ele, abia dacă le mai observi. În plus, ele sunt fugitive, apar și dispar foarte rapid, fără chiar să-ți dai seama. În fine, au un asemenea caracter de evidență, încât le accepți în bloc fără a căuta să le critici, mai ales în dimensiunea lor interpretativă („Dacă mă invită la cină, o face pentru că o ajut la cumpărături”) sau predictivă („Dacă o să-i spun despre problemele mele, o să rădă de mine”). De asemenea, ele te invadează prin intermediul autoreproșurilor („N-am fost în stare să răspund inteligent, sunt jalnic”) și al rumațiilor sfâșietoare („Nu ajung nicăieri, nu pricep de ce nu sunt în stare să mă descurc în viață, cum să fac, nu găsesc niciodată soluțiile potrivite, n-am niciodată reflexe bune”).

După Beck, reputat cognitivist american, cognițiile se raportează în principal la sine, la ceilalți, la mediu și la viitor. Când nu avem încredere în noi, apare: „Sunt nul, ceilalți sunt mai buni decât mine, viața este dură, n-o să mă schimb niciodată”. Un întreg program care te împiedică să vezi aspectele pozitive ale situațiilor, să-ți recunoști calitățile și care te neliniștește în permanență. De aceea, rareori cauți o soluție pentru a-ți rezolva problemele, fapt care te face să le eviți adesea și să-ți amplifici sentimentul de nesiguranță și anxietatea.

## SISTEMUL DE CREDINȚE PERSONALE

Gândurile automate nu sunt singurele responsabile de lipsa ta de încredere. Ele reprezintă fața aparentă a sistemului tău personal de interpretare. În realitate, cognițiile trimit la reguli de morală fundamentală, care reprezintă fața ascunsă a acestui sistem și îți modelează dintotdeauna comportamentul, reacțiile și judecățile. Aceste reguli formează un sistem de referință de care depind stabilitatea, armonia interioară, sănătatea mentală, individualitatea și chiar viața ta. Sau cel puțin așa îți închipui! La fel cum îți închipui că tot ce pune în pericol acest sistem de referință trebuie îndepărtat.

Aceste credințe de bază s-au construit și instalat în mica copilărie. De multe ori părinții, educatorii transmit copiilor valori care

devin literă de evanghelie și au un impact decisiv asupra evoluției lor. Aceste valori determină atitudini, gânduri încremenite și rigide. Ele alcătuiesc un sistem de credințe tiranic și sever privitor la ceea ce trebuie să fim, ceea ce trebuie să fie viața, lumea, ceilalți.

Un individ căruia părinții i-au insuflat neîncrederea față de străini își va construi treptat sistemul de valori potrivit principiului: „Trebuie să evit raporturile amicale cu persoane din afara familiei mele; pot fi periculoase”. Un altul, care toată copilăria lui a auzit spunându-i-se că trebuie să fie perfect și să reușească în tot ce face, va reține: „Nu-mi pot îngădui niciun eșec în viață”.

Hugo, director comercial în vârstă de treizeci de ani, avea sentimentul penibil că nu există, că trece mereu pe locul doi, în spațiile soției și fiicei lui. Chiar și când ele îi cereau părerea sau să ia o hotărâre, se simțea obligat să rămână în umbră. După câteva luni de psihoterapie, a înțeles că reproducea modelul matern: „Femeile mai întâi”.

Psihicul este constituit din toate sentimentele, opiniile, convingerile pe care un individ și le-a integrat, aproape fără știrea lui, plecând de la aceste valori; reguli care sunt cel mai adesea neexprimate și rareori conștientizate. Precum o eminență cenușie, ele își exercită înrăurirea în mod misterios și obscur. Constituie un soi de morală individuală insidioasă care creează și întreține o viziune personală și coerentă asupra existenței.

Iată câteva exemple:

„Dacă vreau să păstrez dragostea și prietenia celorlalți, nu trebuie să-i contrazic.”

„Trebuie să fii iubit de toți cei din anturajul tău.”

„Trebuie să duci la bun sfârșit tot ce întreprinzi.”

„Pentru a fi acceptat de ceilalți trebuie să fii ca ei.”

„Pentru a reuși în viață nu trebuie să intri în conflict cu nimeni.”

„Când nimic nu merge cum îți dorești, este un dezastru.”

„Este imposibil să stăpânești lumea exterioară.”

„Adevăratele probleme nu-și găsesc niciodată soluția.”

Credințele noastre ne sculptează realitatea launtrică și ne modelează universul. Ele ne țin captivi în rețelele lor de obiceiuri

constrângătoare. Acceptăm cu ușurință experiențele care corespund și confirmă această ideologie de bază. În schimb, evenimentele, impresiile, actele care ies din această categorie și vin să o contrazică sunt respinse cu putere. Ce risipă de energie!

De fiecare dată când Yanis, Auguste, Inès sau alți prieteni îi telefonează, Emma îi ascultă cu amabilitate și răbdare... ore întregi. Ea funcționează după următoarea regulă de conduită: „Trebuie să fiu agreabilă în toate ocaziile și totul va fi bine, n-o să am probleme“. Nu îndrăznește să le spună niciodată prietenilor că se grăbește sau că are altceva de făcut. Dacă ar proceda așa, ar avea impresia că-și trădează principiile și s-ar simți probabil foarte vinovată.

Lui Lucas îi face plăcere să revadă un prieten din copilărie, pe Blaise. Este convins că este un tip simpatic, burduf de calitate. Își dă seama că Blaise este de fapt dezagreabil și ironic. Critică apartamentul, pieptănătura, hainele lui Lucas și vrea să-i împrumute mașina. Comportamentul lui Blaise nu corespunde cu ceea ce se aștepta Lucas. Dar cum el are în cap credințe de tipul: „Prietenia este un sentiment sacru, nu trebuie să-ți dezamăgești niciodată un prieten“, Lucas își interzice să aibă sentimente negative, interpretează favorabil conduita lui Blaise – pesemne e obosit, are nevoie de odihnă – și... îi împrumută mașina.

Unele credințe nu sunt neapărat extravagante câtă vreme rămân dorințe și nu obligații. Este omenesc să dorești să fii iubit, să încerci să reușești, să vrei să fii acceptat de ceilalți. Dacă asta nu merge totdeauna, te adaptezi. Dar dacă asemenea aspirații se transformă în servitute – (trebuie neapărat, este primordial, este necesar să) –, atunci caracterul lor extrem, implacabil stârnește o anxietate permanentă și incontrollabilă.

## MECANISMELE DE DEFORMARE A INFORMAȚIEI

Legătura dintre credințele personale (sistemul profund) și gândurile automate (sistemul superficial) se naște prin intermediul proceselor despre care am vorbit deja în capitolul III: catastrofismul, personalizarea, globalizarea, tendința de a fi selectiv și

arbitrar. Adăugăm și un al șaselea, „maximizarea/minimizarea“, care constă în a majora negativul și a deprecia pozitivul din tine.

Tocmai ai fost numit secretarul particular al directorului firmei tale. Este o promovare și un semn de încredere, ceea ce îți face plăcere. Totuși, gândești că este puțin cam devreme, pentru că directorul cu pricina nu mai e chiar tânăr și există riscul să iasă curând la pensie, deci viitorul tău este acum mai fragil.

Conform specialiștilor în informație, un individ primește zece mii de impresii senzoriale pe secundă (fie că provin din exterior, fie din propriul corp). Trebuie să alegem între esențial și neesențial pentru a evita scufundarea în ele. Aceste impresii trimise creierului vor fi filtrate și, în funcție de semnificația lor, unele vor fi conservate, altele eliminate. Trierea este determinată de istoria, dorințele, nevoile noastre. Astfel, nu mai suntem în contact cu lumea, ci cu reprezentarea noastră referitoare la lume. Reprezentare pe care am prelucrat-o încetul cu încetul și care ne include ideile, emoțiile, experiențele. Deci ceea ce ne blochează nu este situația în sine, ci modul în care o decodăm.

Aceste mecanisme de „triere“ mai sunt numite și „distorsiuni cognitive“. Intervenția lor determină o deformare a realului și conduce la o descifrare a lui arbitrară și reductivă, bineînțeles în funcție de credințele tale personale. Prin urmare, faci greșeli de apreciere, exagerezi ceea ce observi. Gândurile automate provin din această interpretare a realității al cărei prizonier ești.

Să luăm un exemplu. Sistemul de credințe te constrânge să fii iubit de toată lumea. Ai stabilit de multă vreme să-ți petreci seara cu o prietenă. Dar ai febră și angină în seara respectivă. Totuși, nu poți să anulezi întâlnirea. Procesul de catastrofism se pune în funcțiune și apare următoarea cogniție: „Dacă nu mă duc, prietena mea o să se supere, n-o să vrea să mă mai vadă“, cu alte cuvinte, „n-o să mă mai iubească și cum eu trebuie să fiu iubită de toată lumea...“.

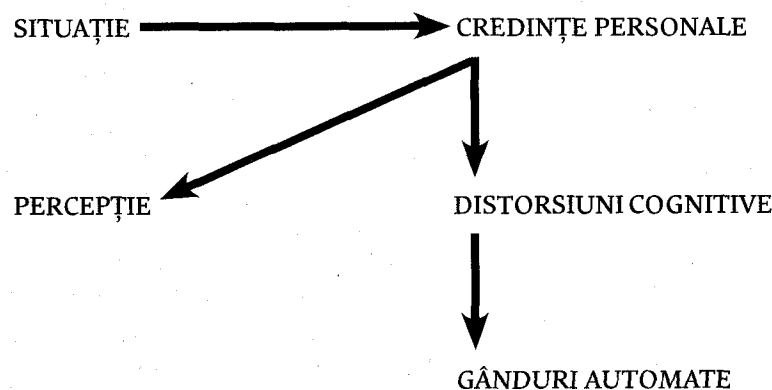
Distorsiunile cognitive sunt frecvent asociate. Poți să deviezi spre personalizare, fiind în același timp selectiv și globalizator. Discuți cu un vecin care îți face complimente în legătură cu copiii, florile, apartamentul tău, dar care îți critică timbrul soneriei, un pic prea zgomotos după gustul lui. Din acest mesaj, selecționezi

și reții numai partea critică – nu și complimentele – apoi generalizezi: „Toți vecinii mei trebuie că gândesc la fel”, pe urmă personalizezi: „Asta mi se întâmplă doar mie”.

Uneori aceste procese corespund în oarecare măsură realității, nu sunt întotdeauna absurde. De exemplu, procesul arbitrar: „Cutare mă critică, cred că nu mă place” sau globalizator: „Dacă nu-mi reușește vânzarea asta, o să fiu dat afară” se poate dovedi, în final, exact. Frecvența lui este aceea care conduce la exagerarea permanentă a problemelor existente, iar forța lui îți interzice să gândești altfel. În acest caz, procesele funcționează ca niște ochelari de cal, te împiedică să privești în jur, să-ți pui întrebări, să iei distanță față de gândurile automate și de credințele tale personale.

Să recapitulăm:

O situație X îți va activa credințele personale. Odată stimulate, ele vor apăsa asupra percepției și vor determina o lectură teleghidată a situației, provocând perturbări ale interpretării informației (distorsiuni cognitive) care stau la originea gândurilor automate. Se poate atunci vorbi de o reacție în lanț:



La fel ca unii factori de presă care construiesc o lume în funcție de niște reguli interne și înlătură tot ceea ce nu intră în câmpul lor de reprezentare, această înlanțuire de reacții produce o reflectare

sărăcită și înșelătoare a realității. Și mai rău, ea ne structurează comportamentele mereu în același sens și provoacă situații care ne vor confirma credințele. Este un cerc vicios: crezi că ești mediocr, deci îi eviți pe ceilalți și în consecință ceilalți nu vin spre tine. Ajungi la concluzia că nu interesezi pe nimeni, deci că ești mediocr!

Astfel, trăiești copleșit de lucruri nespuse, de atitudini rigide, de postulate fixe, de credințe devalorizante. Cum să te debarasezi de ele și să le înlocuiești prin procedee mai potrivite de evaluare și de organizare a realității?

# Capitolul VI

## Un spirit încrezător: metode

Ai putea să-ți controlezi mai bine viziunea asupra realității, dacă ea vine să-ți zdruncine schemele prestabilite, punându-ți întrebări despre procesele care îți comandă fabrica personală de informații. Altfel spus, vei învăța să-ți regândești grilele de percepție a realului, să le transformi.

Ești o ființă a obișnuinței. Ai învățat să mergi pe bicicletă, să înoți, să șofezi, până când aceste noi comportamente s-au imprimat în tine. În același mod, schemele tale mentale ți s-au insinuat în spirit ca o a doua natură și te-au supus exigenței lor. Pentru a evolua, trebuie să distrugi aceste rele obiceiuri.

Suzanne credea că de un timp a părăsit-o norocul. Fiind directoare de marketing, avea impresia că clienții nu o mai ascultau și se îndepărtau de ea. Or, cu câteva luni înainte suferise un eșec comercial cu o nouă întreprindere. Și-a dat repede seama că trăia cu teama ca eșecul să nu se repete. Era nervoasă și brusca clienții. În felul ăsta își putea spune mereu: „De ce mi-era mai tare frică,

n-am scăpat“. A conștientizat că problema provenea de la ea și că era esențial să-și schimbe atitudinea mentală pentru a debloca situația.

Dar fii atent, nu-ți modifica gândurile decât atunci când îți condiționează reacțiile și te constrâng să te conduci în mod neadaptat. Este normal și salutar să fii anxios, să-ți fie frică de o primejdie reală atunci când mediul înconjurător este ostil, când circumstanțele îți pun viața în pericol. În acest caz, gândurile negative îți permit să te pregătești și să te adaptezi acestor situații cu adevărat problematice, în vreme ce gândurile optimiste și pozitive ar fi nepotrivite.

## AUTOOBSERVAREA

Dacă ai înțeles și ai asimilat modelul cognitiv prezentat în capitolul V, îl poți folosi acum pe cont propriu. Așa cum spuneam mai înainte, nu este prea ușor să-ți pui în evidență funcționarea psihică. Dorința de introspecție se lovește de multe ori de rezistențe inconștiente și vedem mai degrabă paiul din ochiul vecinului decât bârna din ochiul nostru! Pentru a reuși să te înțelegi, trebuie să treci printr-o fază sistematică de autoobservare.

Dezvoltându-ți capacitățile de analiză, înveți să-ți identifici cognițiile și să te familiarizezi cu modul tău de a gândi și a acționa. Pe deasupra, ți-ai putea da seama în ce mod te stresează și te sperie situațiile destabilizatoare. Într-adevăr, reacțiile afective sunt foarte adesea legate de gândurile automate. În cazul tău, ele sunt mai degrabă negative, excesive și neadaptate: de la culpabilitate la panică, trecând prin rușine, dezgust, descurajare, umilință, confuzie, inhibiție, amărăciune, frustrare, descurajare, tristețe...

Simplul fapt că te observi te va face mai conștient de situațiile în care îți pierzi încrederea în tine și de tipurile de anxietate pe care ele o declanșează. Pentru început, înregistrează-ți zilnic cognițiile și reacțiile afective, notându-le într-un caiet special. Notele te vor ajuta să-ți vizualizezi și să-ți precizezi dificultățile. Ori de câte ori te vei afla într-o situație problematică, fii atent la ce se



petrece în tine și notează-ți observațiile. Asta îți va permite să-ți asociezi gândurile automate cu reacțiile afective mai ușor perceptibile. Un asemenea tip de regrupare, care nu-ți este obișnuit, te va conduce în mod natural pe calea reflecției și a întrebărilor: „De ce gândesc și simt mereu același lucru față de situația cutare sau cutare?”

Acest travaliu poate părea complicat, dar te vei obișnui repede cu el. De altfel, nu este nemaipomenit să le răpești celorlalți câteva minute pe zi ca să te ocupi numai de tine? Scoate caietul, notează data, ora și evenimentul precis care a stârnit reacția afectivă. Apoi ascultă ceea ce te vei auzi spunând încetisor: să fii conștient de gândurile tale automate este primul pas pentru a le schimba. Așa îți poți evalua intensitatea reacțiilor afective și a credinței în gândurile tale automate (foarte puternică, puternică, medie, slabă).

Extrase din caietul lui Marie-Louise, 30 de ani, secretară medicală, căsătorită și mamă a unei fete de 5 ani.

<i>Situații</i>	<i>Reacții afective</i>	<i>Gânduri automate</i>
1. 10 octombrie, ora 17:30 La serviciu, patronul îmi cere să rămân mai târziu.	teamă, lacrimi în ochi (credință puternică)	dacă refuz, o să mă dea afară. (c. foarte puternică)
2. 15 octombrie, ora 13 Cumpăr o pereche de pantofi prea strâmți. Vânzătoarea a fost foarte insistentă.	sunt furioasă pe mine (c. puternică)	asta nu mi se întâmplă decât mie, n-o să mă schimb niciodată. (c. puternică)
3. 16 octombrie, ora 20 Fiica mea nu vrea să mănânce nimic.	tristețe, neliniște, descurajare (c. puternică)	este vina mea, nu știu să mă port cu ea. (c. puternică)
4. 17 octombrie, ora 7 Sună cineva la ușă.	panică, tahicardie (c. puternică)	pesemne că s-a îmbolnăvit tata. (c. puternică)

În acest exemplu poți observa că Marie-Louise nu încetează să se culpabilizeze, să se angoaseze, să personalizeze, să

dramatizeze. Îi este teamă de judecata celorlalți, se devalorizează și are o viziune foarte pesimistă asupra situațiilor și reacțiilor altora. Acumulează emoții și gânduri negative prin intermediul unor scenarii „catastrofă” care nu îi permit să judece sănătos situațiile. Intensitatea reacțiilor ei afective și a credinței în gândurile automate este excesivă și neadaptată.

Lectura ei asupra evenimentelor recurge la un procedeu de prescurtare. Marie-Louise amestecă percepția asupra faptelor și concluziile pe care le trage de aici. O sonerie la ușă dis-de-diminează nu este neapărat semnul prevestitor al unei nenorociri. Lipsa poftei de mâncare la un copil nu este neapărat indicele unei proaste relații cu mama lui. În realitate, trebuie să ajungi să detașezi situațiile de interpretarea lor, să te descentrezi pentru a le vedea mai clar.

Modul în care Marie-Louise își formulează gândurile automate este în aceeași măsură elocvent și semnificativ. Unii termeni cu valoare de sentință („e vina mea”) sau generalizatori („n-o să mă schimb **niciodată**”) dezvăluie dificultăți și contribuie la întreținerea lor. Marie-Louise pornește dinainte învinsă, minată de certitudinea eșecului.

Trebuie insistat asupra depistării ideilor negative care se află, așa cum am văzut deja, în afara unui control activ și nu necesită o intenție voluntară din partea subiectului. Recitindu-și caietul, Marie-Louise se va putea întreba dacă toate gândurile automate și angoasele ei sunt întemeiate, pe scurt se poate detașa. Va înțelege că gândurile ei o conduc mereu și mereu spre aceleași concluzii. Își va da seama că revine neîncetat, mecanic în același punct; că are o lectură radicală și reductivă asupra situațiilor. Reflectând, va fi în măsură să relativizeze evenimentele și să se reanalizeze pentru a-și dezvolta reacții mai adecvate.

## MODIFICAREA GÂNDURILOR AUTOMATE

După ce ai pus în evidență gândurile automate negative, a doua etapă spre schimbare constă în modificarea lor, pentru a le transforma în gânduri mai realiste și, dacă e posibil, pozitive.

A-ți reevalua cognițiile în mod rațional și adaptat reprezintă un efort care poate fi mai mult sau mai puțin ușor, în funcție de gradul de anxietate pe care ele o provoacă. Încearcă să-ți clasifici gândurile automate în ordinea crescătoare a anxietății, pe o scară de la 1 la 10. Această grilă de identificare îți va ușura sarcina, deoarece îți va arăta drumul de urmat în funcție de propria ta evaluare. Începe prin a-ți nota gândurile care te sperie cel mai puțin, urmate de cele care te neliniștesc mai tare.

De exemplu:

1. Nu voi reuși niciodată.
2. Asta n-o să se schimbe niciodată.
3. Nu mă va mai invita nimeni.
4. Arăt mai prost ca alții.
5. O să fiu criticat.
6. O să par prost.
7. O să mă judece.
8. O să-mi pierd controlul, o să mă înroșesc, o să mă bâlbâi.
9. Nu sunt bun la nimic.
10. Sunt o nulitate.

Poți începe să-ți modulezi gândurile, precizându-le. Este un prim pas spre modificarea lor.

De exemplu: „Nu sunt interesant“ poate deveni „În seara asta n-am interesat pe nimeni“, iar „Sunt mereu singur“ poate deveni „În clipa asta, mă simt singur“.

Acest demers îți va permite să stabilești o diferență între situații și judecățile tale a priori. Ai tendința să amesteci faptele și interpretarea lor, să traduci evenimentele în funcție de propria ta subiectivitate. Să ne întoarcem la exemplul lui Cristophe, care crede că clienta nu va veni la întâlnire, pentru că l-a considerat un prost la întâlnirea anterioară, și la cel al lui Martine, care crede că soțul ei o critică când o vede obosită. Aceste concluzii amestecă situațiile și le dau o explicație negativă și devalorizantă.

Încearcă să-ți imaginezi alte interpretări. Altfel spus, verifică dacă gândurile tale sunt singurele valabile și acceptabile.

Clienta lui Cristophe poate pur și simplu să fie în întârziere sau să nu poată veni dintr-un motiv exterior voinței sale (boală, avion anulat etc.) sau chiar să fi uitat de întâlnire.

Soțul Martinei poate fi îngrijorat pentru ea și dornic s-o ușureze, s-o ajute fără să o critice sau chiar recurge la un pretext ca să facă singur cumpărăturile și să-i aducă un cadou.

Ca să te ajuți, încearcă să-ți povestești propriile experiențe ca și când ar fi ale unui necunoscut. Uneori este mai ușor să te pui în locul unei terțe persoane pentru a rezolva o problemă: „Ce-ar gândi altcineva în locul meu?“ Nu-ți este interzis să vorbești despre asta cu prietenii în care ai încredere sau care au aceleași probleme ca tine. Unde-s mulți puterea crește!

Găsirea altor explicații te va incita să cauți informații suplimentare. Astfel, vei fi mai puțin limitat și vei putea atenua impactul interpretărilor tale. Întreabă-te dacă situația nu comportă elemente concrete care să-ți confirme certitudinile.

Clienta lui Cristophe are motive să-l considere un prost? Are obiceiul să lipsească de la întâlniri? Are probleme profesionale în prezent? Cine i-ar putea spune ceva pe acest subiect?

Soțul Martinei este de obicei atent? O critică frecvent? Este capabil să o înțeleagă? O ajută adesea, fără ca ea să-i fi spus că are nevoie de ajutor? Și așa mai departe.

Acest mod de a înțelege situațiile, întrebările pe care ți le pui despre modul în care interpretezi faptele și reacționezi îți vor permite să depășești dificultățile și să înlocuiești unele gânduri automate, cele mai ilogice și criticabile, prin gânduri pozitive și mai constructive. Vei realiza o operă de creator, vei imagina noi autoverbalizări care te vor ajuta să reduci influența gândurilor tale iraționale și, puțin câte puțin, să le elimini.

Ia-ți iarăși caietul și adaugă două coloane: „Gânduri pozitive“ și „Rezultate“.

Simplul fapt că scrii un gând mai rațional alături de un gând automat îți permite în primul rând să le compari, apoi să-ți dai seama că există și alternative, pentru ca în final să te familiarizezi cu ele. În plus, o evaluare sinceră a credinței tale în acest gând alternativ te va ajuta să afli dacă îl poți adopta sau, dimpotrivă, trebuie să reflectezi și să găsești altul mai potrivit. În paralel,

Situație	Reacții afective	Gânduri automate	Gânduri pozitive	Rezultate
• Descrierea evenimentului precis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• specifică: trist, anxios etc.</li> <li>• evaluarea intensității</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• scrie ideea negativă</li> <li>• evaluează credința în acest gând</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• descrie un gând pozitiv pentru a răspunde la gândul automat</li> <li>• evaluează-ți credința în acest gând</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• reevaluează-ți credința în gândul automat</li> <li>• specifică și evaluează noile reacții afective</li> </ul>

vei constata că reacțiile afective dezagreabile care însoțesc gândurile automate se vor atenua și vor dispărea, fiind înlocuite de emoții mai plăcute. Într-adevăr, gândurile alternative fiind mai puțin crude și intransigente, reacțiile afective asociate vor fi mai puțin apăsătoare și dureroase. Vom vedea mai departe (capitolul VIII) că anumite tehnici corporale îți pot, de asemenea, ameliora reacțiile afective.

## VIZUALIZAREA

Poți să vizualizezi și imaginile asociate emoțiilor tale negative. O mare parte din probleme provin din imaginea pe care o ne-o facem despre situații sau despre cei apropiați. Multe persoane lipsite de încredere în sine păstrează în minte fotografii sau filme „catastrofă” care nu au nimic de-a face cu realitatea și care le otrăvesc existența.

Lui Odile îi este teamă de soacra ei și se pierde cu firea în prezența acesteia. Atitudinea i se transformă: rămâne împietrită, nu-și mai găsește cuvintele, se bâlbâie. Odile recunoaște că nu are niciun motiv să se poarte așa. Soacra ei este mai degrabă amabilă și nu și-a exprimat niciodată vreă nemulțumire la adresa ei. Și totuși Odile nu încetează să creadă că, dacă va sta de vorbă cu

ea, aceasta o va socoti idioată. De câte ori se gândește la soacra ei, este invadată în întregime de o imagine: o vede în prim-plan, luminoasă, cu o voce dură și plină de dispreț, asurzitoare. Această imagine negativă s-a impus spiritului ei și nu se poate detașa de ea.

Pentru a atenua o imagine interioară de acest tip trebuie modificate anumite aspecte. Concentrează-te asupra imaginii, căreia îi poți modifica mărimea, distanța, profunzimea, luminozitatea, sunetul.

Odile ar putea transforma mental dimensiunea imaginii micșorând-o (cu cât o imagine este mai mică, cu atât e mai puțin înspăimântătoare) până când senzațiile neplăcute se atenuează. După aceea, ar putea micșora intensitatea luminii. În general, umbrirea unei imagini scade impactul emoțional. Pe urmă, ar micșora intensitatea sunetului: cu cât e mai slab, cu atât are mai puțin efect. În fine, ar putea să încadreze această nouă imagine interioară și să o vizualizeze de la o distanță și mai mare. Dacă va repeta de câteva ori experimentul, Odile va observa rapid dispariția senzației de frică în fața soacrei ei și va putea înfrunta realitatea fără teamă.

## MODIFICĂ MECANISMELE DE DEFORMARE A REALITĂȚII

Gândurile tale automate dezvăluie mecanisme de deformare a realității. Și de această dată va trebui să le analizezi punându-ți întrebări legate de ele, întrebări care merg toate în același sens:

- Nu sunt pe punctul să mă înșel?
- Nu am tendința de a raționa în termeni de totul sau nimic (catastrofism)?
- Nu am tendința de a gândi că problemele nu se ivesc decât pentru mine (personalizare)?
- Nu am tendința să deduc dintr-un fapt particular o consecință generală (globalizare)?

- Nu am tendința să mă concentrez asupra aspectelor neplăcute ale evenimentelor (tendința de a fi selectiv)?
- Interpretarea mea este singura posibilă (tendința de a fi arbitrar) sau mai există și altele?
- Nu am tendința să sporesc aspectul negativ și să subapreciez aspectul pozitiv al lucrurilor (maximizare/minimizare)?

După câteva luni de „scris“, să vedem cum a evoluat Marie-Louise.

<i>Gânduri automate</i>	<i>Gânduri pozitive</i>	<i>Rezultate</i>
1. Dacă refuz, o să mă dea afară (c. foarte puternică) catastrofism	patronul poate să mă înțeleagă (credință medie)	c. medie, anxietate
2. Nu mi se întâmplă decât mie, n-o să mă schimb niciodată (c. puternică) personalizare	puțin îmi pasă ce gândește vânzătoarea (c. foarte puternică)	c. slabă, răd de mine
3. Este vina mea, nu știu să mă port cu ea (c. puternică) a fi arbitrar	fiica mea mă iubește și îi merge bine (c. foarte puternică)	c. slabă, abătută
4. Tata este pesemne bolnav (c. puternică) globalizare	este probabil o greșeală (c. puternică)	c. slabă, mai liniștită

Marie-Louise reușește să combată și să-și modifice gândurile automate, în afară de viața profesională, unde continuă să fie anxioasă și să aibă îndoieli. Chiar dacă găsește un gând alternativ, acesta nu i se potrivește perfect. Trebuie să continue să-și pună întrebări; vom vedea cum la pagina 104 („Pune-ți întrebările potrivite“).

Exersează – și amuză-te – să descoperi propriile deformări ale realității și asociază-le cu gândurile tale automate. Cu puțină

practică, vei ajunge s-o faci ușor și repede. Vei fi mai în pas cu realitatea, găsim argumente care să justifice sau să infirme o reacție sau alta.

### Schimbă-ți credințele personale

Convingerile tale profunde, al căror purtător de cuvânt sunt gândurile automate, se arată mai greu de identificat și de modificat. După cum ai văzut în capitolul V, ele sunt ancorate în tine de multă vreme și au contribuit insidios la (de)formarea viziunii tale asupra realității. Lipsite de glas, acționează în tăcere. Nu ai acces direct la ele. Fără să fii conștient de asta, te marchează și faci corp comun cu ele într-o solidaritate fără fisuri.

Ultimul palier al transformării tale psihice trece prin identificarea acestor credințe personale și prin mlădierea lor, cu alte cuvinte prin punerea lor sub semnul întrebării. Este important să le scoți în evidență și să le relativizezi, altfel nu te vei schimba în profunzime și vei rămâne foarte vulnerabil. Trebuie să înțelegi bine că aceste credințe îți dirijează comportamentul în mod imperativ. Când te supui lor, nu ești cu adevărat conștient, dar simți că nu poți reacționa altfel. Din acest motiv, atunci când îți identifice credințele, devii conștient de ceea ce îți influențează gândurile, comportamentul. Astfel, îți vei putea anticipa și stăpâni mai bine reacțiile.

Cei cărora le lipsește încrederea în sine au dezvoltat în ei, de multe ori, credințe rigide care se învârt în jurul aprobării celorlalți („trebuie să fiu iubit de toată lumea, trebuie să fiu de acord cu toată lumea, altfel nu pot fi fericit“), al conformismului („nu trebuie să ies în evidență“), al perfecționismului („trebuie să fac totul perfect, altfel sunt un nimic“), al autonomiei („trebuie să mă descurc singur, altfel sunt un om slab“), al stăpânirii reacțiilor afective („nu trebuie să-mi pierd controlul de sine“)... cu ratările pe care le-am evocat deja.

Unele dintre aceste credințe nu sunt absurde: ele se prezintă sub masca unui bun-simț universal împărtășit. Într-adevăr, a fi de acord, aprobat, iubit, ireproșabil pare un lucru de înțeles, normal în ochii majorității oamenilor. Pe deasupra, aceste postulate

fundamentale nu sunt inutile atunci când trăiești în comunitate și ai ambiția de a reuși. Ele îți permit să stabilești legături sociale, să primești ajutor și să fii întreprinzător, îndrăzneț, activ, hotărât.

Dar o examinare atentă te va face să descoperi că ai convingeri neclintite, intolerante, excesive. Nu este ușor să renunți, nici să te debarasezi de ele, în măsura în care prin ele se subînțelege că *este necesar, trebuie* obligatoriu „să fii de acord, aprobat, perfect, iubit”. Cel mai dureros este atunci când o obligație interioară rigidă obturează deschiderea spiritului și adaptabilitatea lui. În aceste condiții, convingerile tale profunde te deservesc și te împiedică să evoluezi.

Trebuie să ajungi la nivelul acestor convingeri profunde, să le temperezi, să le nuanțezi pentru ca, mai apoi, să le transformi.

Începe prin a identifica folosirea excesivă a termenilor direc-tori, cum ar fi „trebuie, e necesar, ar fi trebuit să...”, care te conduc adesea până la aceste credințe limitative. Folosești constant acest gen de remarci, care îți organizează viața, culpabilizându-te și speriindu-te. „Trebuie să rămân acasă în seara asta” maschează credința că exteriorul este periculos. „Trebuie să mă gândesc la asta” maschează credința că trebuie să fii perfect și să te gândești la toate. „Trebuie neapărat să mă apuc de lucru” maschează cre-dința că este dificil să iei decizii în viață.

Pune-ți întrebările potrivite:

De ce? Și atunci?

Să reluăm exemplul lui Marie-Louise și al șefului ei, care îi cere să rămână mai târziu la birou. Nu îndrăznește să-l refuze, pentru că îi e teamă să nu-și piardă serviciul.

- De ce?
- Pentru că o să-l supăr pe patron.
- Și atunci?
- Mi-e frică să nu fiu luată drept o persoană dificilă.
- Și atunci?
- Șeful o să mă critice.
- Și atunci?
- Nu suport să fiu judecată de rău.

— De ce?

— Pentru că la serviciu trebuie să fii perfect.

Marie-Louise vehiculează credința că mediul profesional nu iartă nimic, așadar ea nu trebuie să comită nicio greșeală, fiind mereu ireproșabilă. În consecință, încrederea ei în sine ține nu-mai de faptul că face întotdeauna ceea ce i se cere să facă, fără să gândească. Și, corelativ, teama ei de a fi concediată decurge din certitudinea că este incompetentă. Din această cauză, îi e foarte greu să creadă în gândurile alternative (șeful o să mă înțeleagă), care vin în contradicție cu credințele ei fundamentale. Acceptă cu greu ideea că poate fi înțeleasă dacă nu se arată docilă. Aderă mai ușor la gândurile alternative în situațiile 2, 3 și 4, în care credin-țele sunt mai puțin bine ancorate și mai flexibile.

După ce credința a fost scoasă la lumină, pune-ți câteva întrebări:

— *Credințele mele nu sunt prea constrângătoare în raport cu realitatea?*

Această întrebare se leagă de caracterul rigid și inflexibil al credințelor, care nu te lasă să ai o altă percepție asupra faptelor.

De exemplu, în cazul selecției pentru o angajare, ți-e imposibil să-ți asumi o relație de concurență, din cauza credinței tale că „numai persoanele puternice psihologic reușesc”, corelativ cu gândul automat: „Eu nu reușesc niciodată”. Credința te împinge spre certitudinea unui eșec, te împiedică să evaluezi contextul, să-ți imaginezi o reușită care poate îți este la îndemână. Punân-du-ți întrebări, vei putea fi mai atent la anumite situații sensibile, pe care să le studiezi, să le analizezi, să-ți modelezi credința și să te adaptezi. De multe ori e mai bine să te supui circumstanțelor decât credințelor!

— *Care sunt avantajele acestei credințe?*

*Care sunt inconvenientele ei?*

Identificarea efectelor negative și pozitive ale credințelor per-mite așezarea lor pe același plan și cântărirea argumentelor pro și

contra. Pentru a relua exemplul de mai sus, avantajele de a nu izbuti niciodată nimic sunt că nu riști nimic, că nu ai responsabilități; inconvenientele, că nu progresezi, că stagnezi, că faci mereu același lucru, că te plictisești, că te disprețuiești. Alegerea rămâne în seama ta, știind că alături de câteva avantaje există și inconveniente. Acestea din urmă sunt poate acceptabile pe termen scurt, dar mult mai puțin pe termen lung. Această examinare te va incita să nu-ți respecti cu orice ocazie credințele și să-ți modulezi reacțiile.

— *Care pot fi consecințele modificării credințelor mele?*

Îți asumi un risc și trebuie să-i evaluezi amplitudinea. Încă o dată, trebuie să compari, să cântărești argumentele pro și contra. Dar îți asumi un risc mai ales față de tine însuși. Ești infidel față de niște valori instalate în tine de multă vreme și care ți-au servit drept cadru de referință. Într-un fel, ai încheiat un tratat care cuprinde un singur articol, o singură clauză: „Trebuie să fii ascultător”. Ceea ce poate că era potrivit în copilărie nu mai este acum, când ești adult. Trebuie să revizuiești acest pact fără a te simți vinovat și să-i aduci ajustări. Poți începe prin a introduce o modificare. În exemplul de care ne-am ocupat, aceasta ar putea fi: „Nu pot să reușesc în orice circumstanță, dar fac un efort când situația îmi este favorabilă”.

Toate aceste strategii te vor secondă și te vor susține pentru a cuceri, păstra și aplica noi moduri de gândire.

Și vei putea în curând să-ți spui, la fel ca oamenii care au încredere în ei înșiși:

- Nu sunt obligat să gândesc întotdeauna ca toți ceilalți.
- Nu sunt obligat să fac mereu ce vor ei.
- Nu este nevoie ca toată lumea să mă iubească.
- Nu trebuie să-mi dovedesc în permanență valoarea.
- Am dreptul să exist.
- N-am niciun motiv să mă subapreciez.
- Am dreptul la greșală.

## Capitolul VII Eliberează-ți corpul

Mai întâi, o precizare. Clasificarea corp/spirit este arbitrară. În realitate, nu există granițe definite astfel între ele: deseori unul acționează asupra celuilalt. Un temperament anxios poate crea probleme digestive sau cardiace, o sciatică poate provoca anxietate sau depresie. Dar, pentru comoditatea expunerii, vom diferenția cele două tipuri de reacții.

Am abordat problema funcționării tale psihice neadecvate în situații critice și a mijloacelor de a o remedia. Dar, în paralel cu ceea ce îți spui, cu ceea ce gândești, există și ceea ce simți prin intermediul emoțiilor și al reacțiilor tale fiziologice. Nu mai putem, ca în trecut, să ne respingem corpul. La fel de mult ca gândurile noastre, el ne constituie și ne construiește identitatea. Restaurarea încrederii în sine trece prin ascultarea propriului corp: identificarea nevoilor, emoțiilor lui, exprimarea lor și depășirea blocajelor.

## INDISPOZIȚIA FIZICĂ

Corpul tău nu are încredere. Se crispează, se înroșește, devine palid, transpiră, i se face greață, înțepenește, paralizează, tremură, este încordat, neîndemânatic. Îți consideri reacțiile fiziologice și emoționale neadaptate, nocive, jenante. Ești complexat de aspectul tău, ți-e rușine de vocea, expresiile, gesturile, ținuta ta, pe scurt, vehiculezi o imagine negativă a fizicului tău... căreia te grăbești să-i semeni.

Oricare ar fi situația, privirea ți-e nestatornică sau evazivă, vocea surdă, slabă, tonul plângăreț, ritmul vorbirii prea lent, ezitant sau prea rapid. Ai un aer stângaci și nefiresc, țeapăn, cu umerii căzuți, fâlcile crispate, pumnii strânși, brațele bălăbănite, fața congestionată, respirația precipitată. Mergi ștergând pereții, te așezi pe scaun ca și când ai vrea să te ridici sau ai fi gata să cazi pe jos.

În timpul unui interviu pentru angajare, Muriel stă împietrită, ghemuită pe scaun, cu brațele strânse la piept, cu picioarele încrucișate și capul între umeri, parcă hipnotizată de interlocutor și răspunde cu o voce abia perceptibilă întrebărilor care i se pun. Nu obține postul.

Îți maltratezi corpul pe care nu-l iubești, îi neglijezi nevoile elementare. Ceri prea mult de la organismul tău; nu-i dai dreptul la odihnă, îi irosești forțele, energia. Dacă nu te simți în formă, în loc să te oprești pentru o clipă, îți continui sarcina până la epuizare. Impui corpului tău zile lungi de muncă în slujba unui patron, a unei familii sau a unor prieteni ale căror exigențe devin ale tale. Nu vrei să ascuți mesajele pe care ți le trimit simțurile, fugi în permanență de corpul tău, ca și cum nici n-ar exista.

Marc, asistentul unui evaluator de bunuri publice, nu-și acordă niciun minut ca să-și tragă răsuflarea. Cară mereu obiecte grele și incomode de la mașină la birou și înapoi, parcurge kilometri întregi ca să expertizeze mobile, urcă scări, se expune la praf, se culcă târziu și nu doarme destul. Mănâncă orice și oricum, nu are timp să facă sport. Este tot timpul obosit, încordat, nervos. Se simte gata să plesnească, dar continuă, convins că trupul lui **trebuie** să rabde fără a crâcni.

Nu-ți prețuiești persoana fizică. O ascunzi sub haine prea largi, în culori terne, îți disimulezi chipul îndărătul unui breton lung și al ochelarilor. Iar veșnicele edicte ale jurnalelor de modă te exasperează și mai tare. Nu ești niciodată destul de subțire, destul de musculos, destul de bronzat, destul de blond, brunet sau roșcat. Pe scurt, nu ești niciodată destul de frumos sau frumoasă ca să te plăci sau ca să plăci cuiva.

Nora se simte obligată să se țină după modă ca să fie sigură în privința fizicului ei, pe care îl consideră ingrât. Își umple dulapurile cu haine pe care nu le poartă niciodată, strânge produse de înfrumusețare și de machiaj pe care nu le folosește. Aceste cumpărături o fac să se simtă pe moment în siguranță. Când ajunge acasă, nimic nu-i mai convine și își recuperează „uniforma” – fustă cu pulover, amândouă lungi și largi.

Magali nu știe niciodată cum să se îmbrace ca să se simtă la îndemână. Petrece ore întregi ca să-și aleagă și să-și pregătească hainele, se îmbracă, ezită iar, se schimbă în ultima clipă și nu se place niciodată. Se compară neîncetat cu prietenele ei, pe care le găsește fermecătoare și strălucitoare, în timp ce ea se consideră nefirească și stângace.

## EMOȚIILE INTERZISE

Această indispoziție este dublată de sentimentul că nu știi să-ți stăpânești eficient propriul corp. Încerci să-l sufoci, te baricadezi în spatele unei măști impasibile, dar carapacea este fragilă, căci lipsa încrederii în sine întrerupe comunicarea dintre voință și corp; acesta te trădează în ciuda eforturilor tale, se revoltă și expune ceea ce voiai să ascunzi. La cea mai mică piedică, organismul tău reacționează fără să fii conștient de asta, îți scapă de sub control și îți dezvăluie slăbiciunile.

De fiecare dată când îl ascultă profesorul de istorie, Max se simte invadat de o panică lăuntrică incomensurabilă. Este totuși un elev muncitor și serios, dar nu are încredere în memoria lui. Prin urmare, se crispează, terorizat de ideea că va uita o dată, numele unui loc sau al unui personaj. Respirația i se blochează,

ideile se amestecă, dispar și lasă în loc un vid abisal. Rămâne mut, blocat într-un elan care nu mai vine, cu ochii ieșiți din orbite, mâinile umede și picioarele moi.

Nu-ți accepți emoțiile, ținute captive și blocate prin atitudini rigide. Or, emoțiile se nasc din corp, corpul acesta care nu-ți place, care nu te ascultă. Emoțiile au în comun cu el caracteristici pe care le consideri slăbiciuni: spontaneitatea și autenticitatea. Din această cauză, îți crezi emoțiile de nestăpânit, surde la glasul rațiunii, mereu gata să dea pe dinafară. Te amenință, ca un dușman interior, ca un străin ascuns în străfundul tău.

Îți condamni viața emoțională. Dacă îți dezvălui emoțiile, te simți micșorat, devalorizat în ochii celorlalți și nedemn să fii acceptat. Exprimarea emoțiilor te expune cenzurii anturajului, așa-dar e mai bine să nu arăți nimic. Renunți la o parte din tine însuși pentru a păstra iubirea, prietenia, respectul celorlalți. Afară cu tristețea, plânsetul, mânia, frica – chiar și bucuria ți se pare suspectă: exprimarea emoțiilor e un semn de slăbiciune. „Ssst și gură ferecată” ți-ar putea servi drept slogan. Nu îți precupețești laudele pentru persoanele care par calme și senine: „Extraordinar cât de echilibrat e Sasa” sau „Hélène este formidabilă, rămâne impasibilă în orice circumstanță”. Îi admiri pe cei care își suportă necazurile fără lamentări și lacrimi, îi consideri curajoși, remarcabili, niște adevărați sfinți!

Îți dorești să pari indiferent în fața vieții și a celorlalți, cu atât mai mult cu cât cultura și educația te-au format potrivit acestei exigențe. Regulile societății îți comandă să ții la respect emoțiile și să ajungi la autocontrol, ridicat la rangul de virtute inegalabilă. Aparența dobândește astfel mai multă importanță decât ființa, iar rolul înlocuiește persoana. Porți o mască pentru că trebuie să-ți reprimi orice emoție și sfârșești prin a pierde contactul cu ceilalți și cu tine însuși. Nu ești niciodată firesc, nu te accepți, te disimulezi, ceea ce nu favorizează o comunicare autentică.

De altfel, acest control permanent antrenează o cheltuială considerabilă de energie. Când îți reprimi o emoție considerată inacceptabilă, produci ceea ce PNL\* numește o incongruență, cu alte cuvinte un dezacord între comportamentul exterior și starea ta interioară, fapt ce creează o tensiune. Este o încercare de forță,

costisitoare ca energie, deoarece îți reprimi sistemul muscular și procesele fiziologice asociate. Această disfuncționalitate determină o senzație de oboseală cronică, poate provoca tensiuni și poate avea repercusiuni somatice. Numeroase studii au arătat că reprimarea emoțiilor așa-numite ostile (mânie, enervare, contrarietate, insatisfacție, ranchiună) are un rol dăunător asupra arterelor coronare și riscă să declanșeze tulburări cardiovasculare.

## EMOȚIILE NEPOTRIVITE

Îți reprimi sever viața emoțională și absorbi toate șocurile existenței. În anumite momente nu mai poți face față și nici amortiza loviturile dure. Primul șoc te va dezorganiza, moment în care corpul se trezește și vorbește. Când nu mai rezisti, emoțiile refulate se manifestă în ciuda ta și ies spontan la suprafață. Analiza tranzacțională\* arată că reacțiile pot fi de două tipuri: timbrul și elasticul.

## COLECȚIA DE TIMBRE

Această expresie metaforică se referă la o descărcare emoțională decalată în timp, care nu se adresează persoanei responsabile de frustrările tale. Asemenea unui copil care strânge timbre și le lipește într-un album, colecționezi emoții neexprimate care se acumulează. Când albumul se umple, copilul îl schimbă pentru un cadou. În cazul tău, când cuantumul de emoții refulate ajunge la maximum, explodezi.

Am trecut cu toții prin situații asemănătoare, când este greu să exprimăm o emoție, când preferăm să ne stăpânim și să interiorizăm. Instalatorul ajunge cu o oră mai târziu, clientul se plânge pentru un fleac, copiii refuză să se îmbrace dimineața, prietena îți înapoiază rochia sfâșiată, patronul îți face pe nedrept observație etc. Dacă acest tip de situație se repetă frecvent, înmagazinăm până la saturație emoții neexteriorizate: cupa se umple și dăm pe dinafară, dar nu izbucnim față de instalator, client, copii, prietenă, șef. Nu, izbucnim față de o terță persoană care nu are nimic de-a face cu asta.



Sarah se pregătește să plece la lucru când aude un zgomot de vase sparte. Menajera i-a spart trei farfurii din serviciul preferat. Sarah suspină și nu zice nimic. După ce ajunge la birou, șeful îi cere să găsească imediat un dosar păstrat la subsol. Ea se supune fără un cuvânt. La întoarcerea acasă, se întâlnește pe palier cu un vecin care îi cere să semneze o plângere împotriva locatarilor zgomoși de la etajul cinci. Apoi, telefonul sună și mama ei o anunță că vine să stea o săptămână la ea. Ca să se mai binedispună, Sarah hotărăște să bea ceva. Ia un pachet de cafea măcinată, care cade și se împrăstie pe masă. E prea mult, Sarah izbucnește în hohote și nu-și mai poate stăpâni lacrimile. Reacționează disproporționat, ca și cum s-ar elibera de toate frustrările acumulate peste zi. Acest val seismic emoțional s-ar fi putut foarte bine adresa soțului ei; dar, ca toți cei cărora le lipsește încrederea în sine, Sarah îi menajează pe ceilalți și preferă să se întoarcă împotriva ei înseși.

## ELASTICUL

Termenul se aplică deplasării inconștiente a emoțiilor trecute și refulate asupra unor situații actuale. Acest tip de emoție rămâne în permanență activ și se poate manifesta din nou față de un eveniment care îl readuce în memorie. Ca și cum un elastic întins între trecut și prezent te-ar trage brutal înapoi și te-ar forța să trăiești o emoție legată de o veche situație nerezolvată. Astfel se explică de ce reacția emoțională din prezent este de obicei excesivă și nepotrivită contextului; ea exteriorizează ceea ce am simțit cu mult timp înainte fără a putea exprima. În schimb, această reacție se potrivește situației din trecut.

Posedăm cu toții o mulțime de elastice „atașate” copilăriei și adolescenței noastre. Umilința provocată de un eșec școlar, panică în fața unui șoricel care sare dintr-un dulap, durerea stărnită de o moarte neașteptată, furia față de o nedreptate a părinților... N-am putut evacua aceste emoții, ele continuă deci să trăiască în noi, necontrolate, gata să iasă la suprafață dacă se ivește ocazia, în clipa când ne așteptăm cel mai puțin.

Pauline trebuie să-și scoată o unghie incarnată. Nu reușește să se hotărască să ceară un concediu medical de la serviciu. Amână,

umblă după sfaturi în stânga și-n dreapta și nu încetează să se neliniștească. Intensitatea acestei emoții o surprinde, mai ales că nu e o plângăcioasă și nu se teme de operații. Așa crede ea! După ce și-a „întins elasticele”, și-a dat seama că intervenția chirurgicală îi trezește o amintire ascunsă din copilărie. Avea șase ani când mama ei a fost operată de peritonită și era să moară. În acea perioadă, Pauline a rămas singură cu tatăl ei, prea îngrijorat și ocupat ca să-i poarte de grijă. N-a putut vorbi cu nimeni despre teama, singurătatea ei și și-a construit o carapace peste această emoție înmormântată. Dar, în clipa în care s-a pus problema unei operații, a re trăit automat tulburarea emoțională de atunci și angoasele asociate acesteia.

Reacțiile tale emoționale sunt haotice și oscilează între reprimare și explozie. Atenție la excese. Nu poți continua așa. Să refuzi să recunoști acest domeniu de umbră care se află în tine, să nu-ți trăiești emoțiile, dar în același timp să le lași să te dezorganizeze înseamnă să-ți compromiți echilibrul. Vom încerca în capitoul următor să-ți oferim mijloacele de a-ți recăpăta pacea interioară și încrederea.

# Capitolul VIII

## Un corp încrezător: metode

Un articol apărut în 1996 în *Revue économique d'Extrême-Orient* se intitula „Succes zdrobitor la sala de îngrămădeală”. Jurnalistul arăta cum o mulțime de japonezi își exprimă emoțiile refulate spărgând obiecte în cluburi specializate. Pentru clienții respectivi, nimic nu face cât o distrugere reală, într-un mediu controlat, pentru a se debarasa de stres și a-și regăsi încrederea în sine. În aceste temple ale distrugerii, oameni de afaceri, salariați, menajere plătesc echivalentul a 450 de franci ca să facă bucăți tot ce există într-o încăpere: paravane aurite, mese incrustate cu sidef, gravuri, instrumente muzicale, farfurii pe care e înscris numele dușmanului lor!

Oare e nevoie să ajungi aici pentru a trăi în bună înțelegere cu propriile emoții? Sigur că nu, mai ales că acum există metode mult mai puțin violente și mai eficiente pentru a-ți stăpâni reacțiile corporale și a-ți depăși blocajele.

## CUM SĂ-ȚI ADMINISTREZI MAI BINE EMOȚIILE

Emoțiile nu ne sunt date să ne paralizeze sau să ne dezorganizeze, ci dimpotrivă, să ne facă mai îndrăzneți, mai competitivi, mai hotărâți. Ele sunt naturale și salutare atunci când durează puțin și se adaptează realității. Ne ajută să ne apărăm, să facem față situațiilor critice. Exprimarea lor deblochează energia și permite rezolvarea problemelor.

Emoțiile, care ne colorează percepțiile, sunt menite să ne dinamizeze organismul și să ne pregătească pentru acțiune. Ele ne informează asupra lumii exterioare și ne ajută să găsim răspunsul comportamental cel mai eficient.

Furia îți permite să nu rămâi pasiv față de un afront sau de o frustrare. Ea îți dă imboldul să-ți aperi drepturile, să nu te lași dominat. Dacă ți s-a vândut un stilou care curge, este legitim să resimți furia, care îți va servi drept „combustibil” ca să te duci să reclami. Bineînțeles, fără a aluneca în turbare și brutalitate, ci folosind metodele afirmării de sine studiate în capitolul IV.

Tristețea, care nu trebuie confundată cu depresia, însoțește momentele dificile, cărora le subliniază realitatea. Plânsul oferă o ușurare treptată în fața unei pierderi sau a unui abandon. Tristețea adevărată ne însoțește de-a lungul timpului, ne permite să prelungim o relație pierdută, apoi ne ajută să ne despărțim, să ne detașăm. Dacă un prieten este nedrept cu tine și te-a făcut să suferi, nu-ți ascunde tristețea în spatele unui „totul e bine”, dă-ți voie să simți această emoție, varsă câteva lacrimi și îți va fi mult mai bine.

În fața unei amenințări, frica mobilizează atenția și stimulează sistemul muscular. Suntem pregătiți să reacționăm, atât prin fugă, cât și prin înfruntare. Conduci mașina gândindu-te la altceva și ești pe punctul să treci pe roșu. Claxoanele altor șoferi îți provoacă o reacție de alertă bruscă. Frânezi imediat și eviți accidentul. Tracul reprezintă o tendință adaptativă a organismului; stomacul se contractă, reducând digestia și eliberând o energie considerabilă, ritmul cardiac se accelerează, dar sângele circula în principal spre creier, deci gândim mai rapid.

Emoțiile noastre sunt necesare și utile, ele ne informează despre dorințele, nevoile și poftele noastre, ne reflectă tendințele profunde. Sunt martorii identității noastre, pe care o determină și o singularizează. Sentimentul că suntem diferiți își are rădăcinile în viața noastră emoțională. Să-ți accepți emoțiile înseamnă să ai repere interioare despre ceea ce simți și ceea ce ești. Nu putem exista decât dând un sens emoțiilor noastre. Dacă le reprimăm, ne îndepărtăm de noi înșine, ne detașăm de senzațiile noastre intime; nu ne mai înțelegem percepțiile și nu mai știm cum să ne comportăm. Această atitudine sfârșește prin a genera o stare de stres permanent, care ne invadează rapid toate sectoarele vieții și ne perturbă relația cu lumea.

Încrederea în sine trece prin respectul față de ceea ce simți. Acceptă-ți emoțiile, învață să le recunoști, să le admiti, deschide-te spre noi senzații. Într-un cuvânt, slăbește cenzura. Numai atunci îți vei putea stăpâni cu adevărat viața emoțională și îți vei iubi corpul.

## RELAXAREA

Relaxarea favorizează împăcarea cu propriul corp. Emoțiile refulate, stresul creează zone de tensiune, pe care Wilhelm Reich\* le desemnează sub termenul de „platoșă musculară”. Ascultarea corporală conștientizează tensiunile cronice și antrenează treptat modificarea lor. Abandonându-ne carapacea, facem să iasă la suprafață emoții până atunci reprimite și avem acces la senzații și schimburi noi, produse de libera circulație a energiei.

Într-o primă etapă, trebuie să înveți să te relaxezi și să te antrenezi regulat prin practicarea unui anumit număr de exerciții. Pot fi folosite mai multe tehnici. Ne vom inspira din „antrenamentul autogen” (antrenamentul practicat de subiect) al lui Schultz, în care destinderea, indusă prin autosugestie, este integrată relaxării tonusului muscular și răririi ritmului respirator și cardiac. Îi vom asocia metoda Jacobson, în care alternanța dintre contracție și destindere permite depistarea mai bună a zonelor de tensiune, care vor fi apoi eliminate.

Să-ți relaxezi mușchii este mai greu decât pare. Ca să-ți dai seama, cere unui prieten să-ți țină brațul, apucându-te de încheietură, ridicat la înălțimea umărului. Fără să te avertizeze, să-i dea brusc drumul. Dacă brațul cade imediat, ești relaxat. Dacă, dimpotrivă, brațul rămâne în aer, nu ești.

Primele exerciții se vor limita la o singură parte a corpului, ceea ce ușurează învățarea. Ele sunt foarte simple: culcat pe spate (dacă poziția întins nu-ți convine, poți să stai pe scaun), cu ochii închiși, încordează un braț strângând puternic pumnul pentru câteva secunde. Concentrează-ți atenția asupra mușchilor care sunt mobilizați; trebuie să percepi senzația legată de efortul de contracție. Apoi relaxează-ți brațul pentru un minut sau două și simte destinderea. Repetă de mai multe ori. În fiecare interval de relaxare, lasă-ți brațul să avanseze tot mai mult în destindere, ca și când s-ar înfunda într-o saltea.

După ce vei stăpâni această primă fază, lucrează în același fel cu celălalt braț, apoi cu membrele inferioare, cu trunchiul, umerii, gâtul și, în fine, cu fața. Pentru aceasta, încrețește-ți și destinde-ți fruntea, încruntă sprâncenele, relaxează-le, strânge pleoapele și destinde-le. Îndreaptă-ți privirea (tot cu ochii închiși) spre dreapta, apoi spre stânga, în sus și în jos, apoi drept în față, pe urmă relaxează-te.

Această succesiune de momente de activitate și de pasivitate, prin contrastul pe care îl produce, te va face să înțelegi mai bine ce înseamnă o destindere adevărată. Puțin câte puțin, vei constata că nu mai trebuie să treci prin faza „contracție” ca să obții destinderea. Pe deasupra, îți vei da seama repede că unele zone sunt mai contractate decât altele, relevând posturi vicioase folosite ani de-a rândul.

Dacă intervii la fiecare nivel conform aceleiași tehnici, vei putea elimina treptat tensiunile inutile. Astfel, vei învăța să-ți relaxezi mușchii care nu participă la executarea unei mișcări. De exemplu, în timpul exercițiului de „abdomene”, nu strânge nici pumnii, nici dinții. Asta îți va permite apoi să te economisești, contractând numai mușchii interesați – și nu alții – într-o anumită poziție sau atitudine. Vei putea să stai drept fără să fii țeapăn, să mergi cu spatele destins, să ridici capul fără să-ți încordezi umerii.

Începi să te familiarizezi cu corpul tău. Continuă explorarea și concentrează-te asupra respirației. Mulți dintre noi respirăm greșit: neregulat, excesiv sau insuficient. Deseori respirația ne scapă de sub control, iar emoțiile o modifică: frica ne taie răsuflarea, bucuria o activează, angoasa ne sufocă. Reușind să ne reglăm suflul în momentele de emoție intensă, vom reacționa mai bine. Dacă reînveți să respiri profund și complet, poți să-ți restaurezi echilibrul interior și să-ți reorganizezi senzațiile.

Instalat confortabil, lasă-te în voia ritmului respirator. Inspira profund pe nas, simte aerul cum intră și alunecă în plămâni, lasă-ți abdomenul să se umfle (este primordial să nu blochezi aerul la nivelul centurii) și expiră lent. Încearcă să egalizezi durata inspirației și a expirației. Trebuie să ajungi la o respirație armonioasă, relaxată și fără efort. Câteva formule „inductoare” îți vor permite să vizualizezi mental obiectivul vizat și să te lași în voia senzației evocate. „Simt mișcarea abdomenului, a pieptului care se ridică și coboară regulat... percep aerul inspirat care îmi intră în corp, aerul expirat care iese liber ... la fiecare expirație, mă simt mai greu, mai cald... mă simt legănat de acest du-te-vino al aerului... îmi simt respirația în tot corpul, este caldută și liniștită...”

Dacă îți rarești și îți amplifici suflul, ritmul cardiac se va reduce și te vei relaxa complet. În acest moment concentrează-te asupra corpului tău, vizualizându-l mental. Gândește-te la spate, fese, abdomen, brațe, mâini, pulpe, picioare, articulații, gât, față, sprâncene, gură. Totul e calm și destins, greu și cald. Spune-ți câteva cuvinte liniștitoare („sunt liniștit”, „sunt calm”, „sunt total relaxat și profit de destinderea mea”, „sunt odihnit”, „mă simt bine în corpul meu”, „mă simt în siguranță”, „mă abandonez căldurii”).

Pentru a ușura această relaxare globală, ascultă o muzică blândă, micșorează intensitatea luminii, învelește-te ușor cu o pătură subțire și vizualizează mental imagini plăcute, asociate de obicei cu starea de calm, cu natura. Dacă iubești marea, imaginează-ți o plajă, căldura soarelui, zgomotul valurilor, țârâitul greierilor (evident, este posibilă orice altă alegere). Atunci când corpul și mintea se odihnesc, ele sunt mai receptive la sugestiile care le sunt insuflate. După un timp, atunci când simți nevoia, întinde-te ca o pisică, reintră și ieși din starea de relaxare.

Momentele de destindere îți permit să te detașezi de „colecția de timbre” și de „elastice” (vezi capitolul VII).

Decât să acumulezi tensiuni în timpul zilei, este de preferat să-ți acorzi un moment de relaxare, să faci vid în tine și să-ți regăsești armonia interioară. În loc să-și facă o cafea când ajunge acasă, Sarah ar trebui să se întindă și să practice o jumătate de oră de relaxare. Astfel ar putea să-și recapete calmul interior și să-și petreacă seara în condiții mai bune. Minirelaxarea o va ajuta și să nu mai acumuleze timbre. Fiind mai puțin încordată, se va putea detașa și va reuși să-și exprime sau să-și împărtășească pe loc emoțiile.

Pauline, în stare de relaxare, a reușit să-și reînvie amintirile. S-a lăsat în voia emoțiilor, care au acționat ca un fir conductor. A descoperit ce evenimente fuseseră asociate cu anxietatea legată de intervenția chirurgicală. Imaginea mamei i-a apărut în mai multe rânduri. Pauline a putut retrăi vechiul traumatism (operația mamei și propria angoasă în fața despărțirii) și a înțeles cum anume contamina el situația actuală. Acest demers i-a permis să facă diferența între prezent și trecut, să-și modereze reacțiile și să se supună cu seninătate operației.

Vei putea dobândi în câteva săptămâni această disponibilitate psihică și acest calm. La început trebuie să faci exercițiile acasă, în liniște, culcat în pat. Vei învăța să instalezi o „relaxare-răspuns”, care va deveni curând un reflex ori de câte ori îi vei simți nevoia. Pe urmă vei practica relaxarea (sub formă de miniexerciții) oriunde, în fața televizorului, la birou, în metrou, în mașină în timpul ambuteiajelor, în avion, în tren.

După un antrenament personal, Serge folosește relaxarea în viața de zi cu zi. El este asistent social și, înainte de întâlnirea cu un client, practică o ședință de minidestindere în mașină. Îi sunt suficiente câteva minute. Cu ochii închiși, își fixează privirea spre infinit, respiră profund, relaxându-și ceafa, umerii, brațele și spatele. „După acest mic exercițiu, sunt mai încrezător și capabil să rezist oricărui morocănos. Dar, adaugă el, fac acasă o ședință lungă de relaxare atunci când trebuie să-mi prezint cheltuielile în fața patronului. Ceea ce îmi permite să mă simt mai în largul meu de față cu el.”

## AUTOANCORAREA

Această tehnică, rezultată din PNL\* (Programare neurolingvistică), îngăduie eliberarea de emoțiile negative sau ostile. Asemenea unui declic, o fotografie de vacanță face să reînvie bucuria, o melodie evocă o tristețe, un miros provoacă anxietate. Atari asociații naturale între indici exteriori și emoții sunt niște ancore. Unele ancore sunt pozitive și ne fac să re trăim experiențe plăcute, trezind emoții agreabile și accentuând sentimentele de încredere, securitate, fericire. Altele sunt negative și ne fac să re trăim experiențe neplăcute, provocând emoții dezagreabile și întărind sentimentele de nesiguranță, suferință, pericol. Pe acestea din urmă, PNL ne permite să le înlăturăm rapid, înlocuindu-le cu ancore pozitive.

Autoancorarea constă în asocierea a două elemente: primul, numit declanșator sau ancoră, îl va determina pe al doilea, răspunsul asociat unei anumite stări. Aceasta este schema clasică a stimulului care activează întotdeauna aceeași reacție.

Obiectivul autoancorării este fixarea unui răspuns care să poată fi declanșat după voință.

Vei inventa deci ancore pozitive și le vei folosi în funcție de momentele și de problemele tale: când ai emoții care te dezorganizează, când ești neliniștit, depășit de evenimente, când ai nevoie de o încurajare sau vrei să-ți recapeți forma. Declanșatorul poate fi vizual (o imagine, o fotografie), auditiv (un glas, un cuvânt), kinestezic (o apăsare a degetelor).

Autoancorarea se desfășoară în două etape:

- Concentrează-te și gândește-te la o amintire precisă când te-ai simțit foarte încrezător și mulțumit de tine. Retrăiește mental această experiență benefică. Închipuie-te din nou fericit, destins, sigur. Resimte fericirea, lasă-te pentru o clipă invadat de ea.
- În momentul în care emoția este foarte intensă, fă un gest precis și discret (va trebui să-l poți repeta fără să-și dea seama cineva). De exemplu, apasă-ți încheietura mâinii drepte

între arătător și degetul mare de la mâna stângă. Menține câteva secunde această poziție. Tocmai ai legat o emoție pozitivă de o ancoră.

Pe parcursul primelor experiențe, este necesar uneori să repeți exercițiul, dar, prin antrenament, vei ajunge destul de repede la „ancorare”. Cel mai important este să te concentrezi puternic asupra unor imagini mentale pozitive.

Îți poți testa autoancorarea înainte de a o folosi în realitate. Într-un moment oarecare, aruncă ancora și verifică dacă simți emoția pozitivă respectivă. Altă dată, gândește-te la o situație viitoare în care te vei simți dezarmat. Procedează la autoancorare și controlează-ți reacțiile. Îți poți de asemenea consolida autoancorarea repetând gestul respectiv în circumstanțe noi și fericite. Cu cât mai mult vei folosi această tehnică, cu atât mai rapide vor fi asocierile și te vei simți mai în largul tău și în siguranță.

Această metodă simplă te va ajuta să găsești încrederea necesară pentru a înfrunta situații dificile. Ancorarea va deveni un adevărat reflex, care va declanșa emoția pozitivă instantaneu și la momentul potrivit. În plus, transformarea emoțiilor negative în emoții pozitive va contribui și la modificarea aspectului tău (mai puțin stângaci, mai puțin țeapăn, mai destins și relaxat) și îți va influența modul de gândire (mai puțin dezordonat și confuz). În mod absolut firesc, comportamentul și performanțele tale se vor îmbunătăți.

Irène, profesoară într-un liceu tehnic, se confruntă uneori cu clase și cu elevi dificili. Înainte de fiecare oră, ea se concentrează asupra ancorei sale, imaginea unui cer albastru și pur. Se simte însoțită de acest simbol al frumuseții și al liniștii. Dacă apar probleme în timpul orelor, reactivează o altă ancoră, mai discretă și mai ușor de mobilizat. Își apasă palmele una de alta, gest pe care a învățat să-l asocieze cu o senzație de bine și care îi dă siguranță și încredere. Chiar dacă nu reușește să rezolve conflictul – ceea ce rareori i se întâmplă –, nu mai este atât de afectată de reacțiile grosolane ale unor elevi și rămâne senină.

## DESENSIBILIZAREA

Această tehnică, utilizată în terapia comportamentală\*, se bazează pe principiul condiționare/decon condiționare. Ea se sprijină pe procesul de obișnuire cu reacțiile emoționale și de stingere a conduitelor de evitare. Subiectul, expus în mai multe reprize unei situații anxiogene, se obișnuiește cu ea încetul cu încetul, conform principiului de „inhibiție antagonistă” enunțat de Wolpe în 1958. El învață un comportament nou pe care îl aplică apoi în viața reală. Experiența inițială a fost realizată în 1924 de M.C. Jones cu Peter, în vârstă de doi ani și jumătate, care prezenta o fobie la iepuri. Decon condiționarea a constat în a i se arăta copilului, în timp ce mânca o înghețată, un iepure (răspuns antagonist). Angoasa lui Peter s-a estompat progresiv.

Altfel spus, dacă, în prezența unui stimul anxiogen, se instalează un răspuns nou – în cazul de față relaxarea – capabil să suprimă anxietatea, legăturile care uniseră stimulul și răspunsul slăbesc. În consecință, reacțiile neadaptate și automate se atenuează și până la urmă dispar.

Numeroase studii au arătat că adoptăm conduite de evitare (fugă, minciună etc.) pentru a neutraliza angoasa. De-a lungul timpului, aceste comportamente nepotrivite se fixează și ne împiedică să evoluăm. Terapia de desensibilizare se bazează pe o expunere progresivă, în stare de relaxare, la situații stresante, obiectivul fiind acela de a le face față și de a nu ceda conduitelor obișnuite de evitare.

Pacientul este mai întâi invitat să clasifice situațiile în funcție de intensitatea anxietății pe care o stârnesc. Această scară a tensiunii, între 100 (anxietate maximă) și 0 (lipsa anxietății), îi permite să abordeze desensibilizarea cu blândețe, în funcție de propria sa evaluare și să avanseze treptat, evitând crizele de angoasă. Trăvialul terapeutic începe întotdeauna printr-o confruntare cu situația cea mai puțin înfricoșătoare. În plus, această ierarhizare personală îi îngăduie pacientului să conștientizeze progresele realizate. Într-adevăr, transformarea răspunsurilor emoționale nu se produce dintr-odată, ci pe paliere. Este stimulativ să-ți măsoari

ameliorarea, să-ți urmărești concret evoluția. Sentimentul că ai reușit să-ți atenuezi propriile reacții cu câteva grade te încurajează să continui terapia.

Alexandra nu se simte bine de ani de zile în metrou. Anxietatea urcă în ea din clipa când vede gura metroului și crește o dată cu ceea ce ea numește „coborârea în infern”. Alexandra notează cu 10 (anxietate ușoară) coborârea scării, cu 30 (anxietate moderată) mersul pe peron, cu 60 (anxietate marcată) urcarea în vagon, cu 80 (anxietate severă) călătoria într-un vagon gol, cu 100 (anxietate maximă) călătoria într-un vagon arhiplin.

În cabinetul psihoterapeutului, ședințele de desensibilizare sunt precedate de o fază de relaxare așezată. Această pregătire este indispensabilă. Senzația de destindere și de calm interior permite reducerea anxietății și abordarea situațiilor stresante cu mai multă seninătate. Desensibilizarea propriu-zisă începe cu o expunere imaginară gradată la situațiile care provoacă teama. Pacientul relaxat le mentalizează ajutat de sugestiile terapeutului. Răspunsul anxios este diminuat datorită stării de relaxare și prezenței liniștitoare a terapeutului.

Prima ședință de desensibilizare a Alexandrei începe atunci când ea își stăpânește suficient relaxarea. Terapeutul, folosindu-i descrierea, o invită să se vizualizeze pe stradă cât mai exact posibil: „E noapte, îți imaginezi că te apropii de stație, începi să simți neliniștea, vezi lumina intensă, scara, începi să cobori treptele, auzi trepidația surdă a vagoanelor, larma călătorilor, simți mirosul dezinfectantului, căldura înăbușită, cineva care coboară repede scările în spatele tău...”. În această clipă, anxietatea este prea puternică și Alexandra deschide ochii. „Mi-e teamă că o să dea peste mine și o să cad”, spune ea. Terapeutul îi cere atunci să-și ia de la capăt relaxarea; îi induce din nou calmul, destinderea musculară și respiratorie. Apoi, își reia povestirea până când Alexandra îl va suporta fără anxietate pe călătorul grăbit din spatele ei.

În funcție de progresele realizate, pacientul va fi pus să se confrunte în exterior cu situații sau cu obiecte anxiogene. Terapeutul îl poate însoți la început, dar pe urmă pacientul va executa singur exercițiile și își va măsura puterile în situațiile stresante din realitate. Expunerea *in vivo* permite testarea răspunsurilor dobândite

prin terapie, dar și conștientizarea faptului că, spre deosebire de ceea ce se crede, anxietatea nejustificată nu rămâne niciodată la un prag maxim dacă situația stresantă persistă. Experiența dovedește, într-adevăr, că acest tip de anxietate atinge un vârf și scade automat după un anumit interval (pragul putându-se situa între cincisprezece minute și o oră).

Dacă te temi să vorbești în public, anxietatea va fi foarte puternică în primele douăzeci de minute și apoi va scădea substanțial. Dacă ți-e frică să iei autobuzul, anxietatea ți se va atenua inevitabil după câțiva kilometri. De aici și utilitatea prezenței terapeutului, pentru a-l convinge pe pacient de această realitate și a o verifica alături de el.

Alexandra, însoțită de terapeutul ei, coboară scara metroului. Pentru că a experimentat acțiunea cu succes în imaginar, reușește fără mare greutate. Sosirea pe peron este mai problematică. Terapeutul îi propune atunci să rămână amândoi pe o bancă până când anxietatea va scădea. După o jumătate de oră, Alexandra se simte mai bine și e mândră că a putut înfrunta situația. Data viitoare, va trebui s-o facă singură.

Acest tip de tratament ține seama concomitent de emoțiile și de comportamentele neadaptate. Reglându-le pe unele, le reglează simultan și pe celelalte. Interesul lui principal rezidă în schimbarea durabilă a reacțiilor pe care le antrenează și în încrederea în propriile capacități pe care o recuperează subiectul. Pacientul care și modifică emoțiile și conduitele învață să nu se mai teamă de ele, reușește să facă un pas îndărăt față de anticipările anxioase, încetează să se simtă nul și neputincios, își sporește sentimentul eficienței și încrederea în sine.

## AFIRMĂ-ȚI CORPUL

Înfățișarea ta fizică exprimă deja o intenție, o emoție, un sentiment. După cum am văzut în capitolul precedent, aspectele „nonverbale” participă la indispoziția ta fizică. Tensiunea corporală, vocea prea joasă, privirea ezitantă creează o distanță

artificială între tine și ceilalți. Gândește-te la ceea ce corpul tău lasă să se vadă prin gesturi, expresia feței, a privirii, prin voce.

Pierre este în proces de divorț. Când se întâlnește cu judecătorul care se ocupă de cazul lui, se simte atât de stânjenit și tensionat în timpul întâlnirii, încât își ține ochii plecați sau privește cu o mină aiurită la tabloul agățat în spatele magistratului. Evident, curentul nu trece de la unul la altul și Pierre nu obține ceea ce dorește.

Relaxarea te poate ajuta să adopți o postură mai suplă, o alură destinsă și sigură. Gândește-te de asemenea să reflectezi emoția pe care vrei s-o exprimi. Expresia facială, vocea, gesturile tale trebuie să fie variate și mereu potrivite cu ceea ce simți. Expresia feței poate fi mobilă, caldă, tristă sau nemulțumită; contactul privirii direct, nici ezitant, nici ășintit; vocea, destul de puternică sau mai blândă, în funcție de circumstanțe, dar întotdeauna auzibilă; tonul ferm, dar politicos; gestul trebuie să denote siguranță launtrică, nici prea țeapăn, nici prea agitat.

Fii atent la asemenea aspecte nonverbale. Poți să studiezi persoanele cărora le admiri siguranța fizică și să te înspiri din atitudinea lor. Te poți analiza în cursul unei conversații telefonice sau la birou: expresia ta corespunde cu ceea ce simți? Exersează în fața unei oglinzi pentru a ameliora ceea ce vrei să schimbi la tine.

Poți să vizualizezi de asemenea și comportamentul pe care vrei să-l modifici. Imaginează-te ca proiectat pe un ecran și privește-te. Care elemente ale atitudinii tale nu-ți plac? Cum ai prefera să te porți? Pune în scenă noul comportament și încearcă să ți-l însușești dacă te mulțumește pe deplin. Pentru asta trebuie să treci fizic prin modificările pe care le-ai instalat mental, să le trăiești din interior. Cum resimți această imersiune? Dacă ești relaxat și sigur de tine, repetă de mai multe ori experiența de vizualizare. În scurt timp, vei fi în stare să adopți și în realitate noua atitudine.

Este foarte evident că pentru a te simți încrezător în propriul corp trebuie totodată să respecti câteva principii de igienă a vieții: o alimentație sănătoasă, un somn corect, un nivel rezonabil de activitate fizică. Recent, un studiu american publicat în *Archives*

de la *médecine interne* a arătat că sportul ar avea efect împotriva depresiei. Nathalie Tauziat, jucătoare de tenis, declară că efortul fizic îi dă încredere în sine: „Am alergat 45 de minute fără să mă opresc, am deci suficientă energie și voință pentru a-mi rezolva problemele. Această siguranță mă ajută să rămân echilibrată în perioadele dificile“.

Potențialul de rezistență și echilibrul sunt legate de forma fizică. Deseori organismul clachează deoarece nu a fost ascultat și se răzbună acumulând simptome: dureri de cap, oboseală cronică, epuizare, iritabilitate, nervozitate, tulburări ale memoriei, alergii cutanate, ulcere, hipertensiune, depresie...

O ultimă recomandare: remodelează-ți aspectul fizic, schimbă-ți lookul. În urma mai multor experimente realizate în spitale, se pare că îngrijirile estetice acționează asupra moralului și încrederii pacienților. „Să vii aici, declară una dintre ele, înseamnă să te regăsești, să-ți recuperezi demnitatea, să-ți recapeți încrederea în tine însăși.“ „Chiar și bărbații bat la ușa cabinetului meu“, remarcă o esteticiană dintr-un spital. În Statele Unite, programul „Look good, feel better“ a permis dezvoltarea unor tehnici de machiaj la pacienții operați de cancer de sân. Două grupe de bolnave primeau un tratament chimioterapeutic asemănător. Prima grupă beneficia de sfaturile unei estetiциene, a doua nu. La femeile din prima grupă s-au constatat o ameliorare și o refacere mult mai rapide, însoțite de o mai mare eficiență a tratamentului.

Așa că, dacă persoane atât de bolnave progresează, de ce să n-o faci și tu? Multe institute de frumusețe propun cursuri de machiaj și de coafură la prețuri rezonabile, iar o psihanalistă tocmai a deschis un atelier de machiaj. Marile magazine au inaugurat sedințe de consiliere personalizată destinate atât femeilor, cât și bărbaților, pentru a-i ajuta să se îmbrace mai bine sau să-și amenajeze garderoba. Asemenea cursuri te vor face să te redescoperi și îți vor da încredere. Profită de ele și te vei simți mai bine în pielea ta. Vei putea să te întrebi pur și simplu în ce haine te simți mai la îndemână, ca să le porți în circumstanțele când nu ești în largul tău, pentru a te ști mai sigur de tine.

În fine, râzi, zâmbește. Studii recente au arătat că expresia unui surâs radios stârnește bucurie. „Cu un zâmbet adevărat îți

poți dopa sistemul vegetativ“, spune doctorul J. Diamond. Când zâmbim, mușchii feței și, mai ales, celebrul mușchi zigomatic se mobilizează. Țesuturile musculare sunt racordate la sistemul vegetativ care stimulează un mare număr de funcții fiziologice: cardiacă, venoasă și arterială, respiratorie, digestivă, endocrină. Râsul, zâmbetul activează digestia, sporesc capacitatea respiratorie, reglează tensiunea, declanșează producția de endorfine. Dar nu un zâmbet forțat, în care se mișcă numai buzele, ci zâmbetul autentic la care participă ochii și obraji, în care crezi și pe care vrei să-l împărtășești. Și dacă zâmbești, ți se va zâmbi!



# Capitolul IX

## Eliberează-te de ceilalți

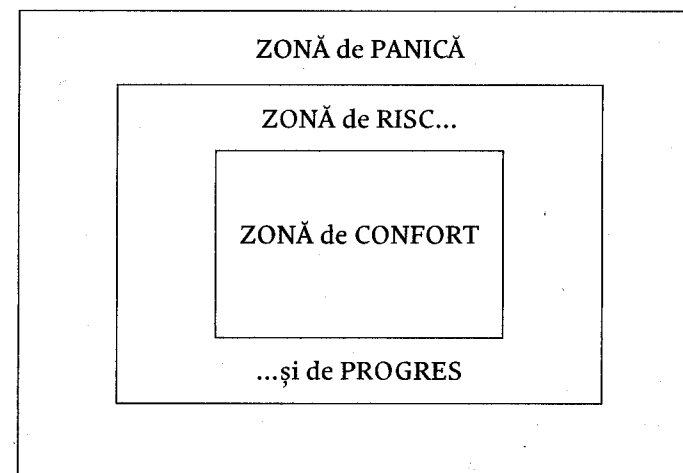
Dacă ceilalți n-ar exista, declară Sylvette, dacă aş trăi pe o insulă pustie, aş putea să mă desfăşor, să dau ce-i mai bun în mine. Nu mi-ar mai fi niciodată teamă că sunt judecată, îndepărtată, pusă la locul meu. Nu-i înţeleg pe ceilalți şi cred că nu mă înţeleg nici ei, continuă ea. Mă simt nelalocul meu, nu ştiu cum să mă port în public. Cred că arăt mult mai puţin bine decât ei. Ce să fac?

Sylvette, după cum aţi şi înţeles, nu are încredere în ea însăşi şi consideră că viaţa ei relaţională nu este satisfăcătoare. Acest sentiment este împărtăşit de toţi aceia care îi seamănă prin incapacitatea de a comunica liber, de a se exterioriza, fie că e vorba de familie, de prieteni, de colegii de muncă, de vânzători, de funcţionari. Nu suntem făcuţi să vorbim, să schimbăm păreri, se plâng ei în cor.

De ce îţi este atât de greu să comunici?

## CELE TREI ZONE

Să revenim la afirmativitate, metodă care ți-a oferit deja cheile pentru a-ți înțelege și a-ți ameliora relațiile (vezi capitolul IV). În cadrul acestei teorii, schema celor trei zone joacă un rol semnificativ. Ea scoate în evidență dificultățile de abordare a unei situații precise în care te-ai confruntat cu o terță persoană.



## ZONA DE CONFORT

Este spațiul de coabitare în care te simți cel mai la îndemână și destins. Aici schimburile sunt simple, naturale, spontane. Comunici direct, fără greutate și chiar fără să te gândești la asta. Ești capabil să-ți expui întrebările fără jenă, grijile fără neliniște, bucuriile fără teamă.

Fiecare dispune de o zonă de confort care face posibilă viața în societate. Ea se referă în principal la relațiile obișnuite, cum ar fi cumpărarea unui bilet de metrou, comandarea unui fel de mâncare la restaurant, și la relațiile automate, cum sunt să zici la revedere, bună ziua, mulțumesc.

Zona de confort poate fi mai întinsă pentru unii, minimă pentru alții, mai ales pentru cei care nu au încredere în sine. Yvette se simte bine numai cu fiul ei de șase ani și cu o colegă de serviciu care, pentru că are aceleași dificultăți, o poate înțelege. Vincent comunică cu ușurință cu sora mai mare și cu nepoții lui. Antoine, care vorbește perfect engleza, se simte bine în Statele Unite și în Marea Britanie, unde discută fără complexe cu persoane necunoscute.

Zona de confort este frecvent redusă față de unii interlocutori speciali, cum ar fi reprezentanții autorității, ai puterii, sau față de unele demersuri, cum ar fi enunțarea unei critici sau refuzarea unui lucru. Ea se poate mări grație unor interlocutori înțelegători și binevoitori sau față de situații ușoare și obișnuite. Limitele ei mobile îi evidențiază plasticitatea. Dacă reușești să duci la capăt o acțiune considerată mai înainte imposibilă, succesul acesta va spori ca prin minune suprafața zonei tale de încredere. Dimpotrivă, dacă eșuezi, zona de confort se va retracta și te vei simți depedat de o aptitudine de care credeai că poți dispune.

Antoine povestește cum la Londra s-a încurcat întrebând un britanic cât e ceasul, iar această experiență nefericită l-a deorientat complet. I-a trebuit mult până să-și revină.

Ca atare, este necesar să evaluezi precis dimensiunile și limitele zonei tale de confort. Dacă este extrem de redusă, încearcă măcar s-o păstrezi așa cum e și, dacă e posibil, s-o mărești.

## ZONA DE RISC ȘI DE PROGRES

Această zonă se găsește în apropierea zonei de confort. Ea corespunde unui risc în măsura în care știi că intrând în această zonă te expui unui anumit pericol. Corespunde unui progres în măsura în care ești sigur că intrând aici îți vei putea ameliora relațiile, te vei simți mai degajat și îți vei lărgi în acest fel zona de confort. Când duci la bun sfârșit o incursiune în zona ta de risc, zona ta de încredere se dezvoltă. În schimb, dacă explorarea se termină prost, te vei refugia în zona de confort fără dorința de a mai ieși de acolo. Ca și pe câmpul de luptă, victoria îți dă aripi, iar înfrângerea te împinge pentru multă vreme în propriul teritoriu.

Ai tendința să maximizezi riscurile și să minimizezi progresul. „La ce bun să încerc să ies din rutina mea? se întreabă Antoine. M-am chinuit destul ca să-mi găsesc un echilibru și puțină liniște interioară.“ „N-o să reușesc niciodată, replică Rachel, nu știu cum să fac.“ „E prea greu, adaugă Lynda, n-am curaj.“

Trebuie totodată să evaluezi obiectiv avantajele și riscurile pe care ești dispus să ți le asumi. Am abordat deja această chestiune în capitolul III. Oricum, trebuie să înaintezi în etape pentru a lua contact cu zona ta de progres. Fixează-ți un scop precis, limitat (de exemplu, să iei cuvântul într-un grup), navighează în direcția respectivă și repetă încercarea până când obții succesul. Deplasări regulate și cumpănite bine înainte și înapoi în această zonă reprezintă cea mai bună metodă de a ieși din zona ta de confort și de a o extinde.

Beneficiile pe care le poți obține vor fi imediate. Încrederea în tine va crește, din moment ce ai îndrăznit să te lansezi într-o acțiune complicată și neobișnuită. În plus, dacă reușești, vei fi făcut un pas considerabil pe calea progresului. Va avea loc ceea ce numim o consolidare pozitivă: rezultatul satisfăcător al unui comportament are drept efect consolidarea, creșterea, prelungirea și intensificarea comportamentului respectiv. Iar dacă eșuezi, vei suporta mai ușor eșecul, în măsura în care ți-ai estimat în prealabil riscurile. Vei putea reflecta pentru a o lua de la capăt în condiții mai bune.

Când vei fi mulțumit de progresele realizate în domeniul ales, schimbă-ți țelul și dezvoltă-ți zona de confort în altă direcție.

## ZONA DE PANICĂ

Se întinde dincolo de primele două și poate dobândi dimensiuni infinite. Ți se înfățișează ca o junglă de nepătruns și înspăimântătoare. Spre deosebire de zona a doua, nu ai intrat niciodată aici, căci zona aceasta face parte din fantasmele tale cele mai teribile. Este zona imposibilă, interzisă, în care eșecul este sigur, iar traumatismul ireparabil. Ea cuprinde toate acțiunile, toți interlocutorii care te terorizează și te paralizează. Este la fel de vastă ca imaginea fricilor, a angoaselor, a incertitudinilor, a

inhibițiilor tale. Te temi mai presus de orice că vei fi obligat să pătrunzi în ea sau că circumstanțe speciale te vor arunca acolo ca în gura lupului.

Această zonă regroupează demersurile care ți se par imposibile: să ții o conferință, să devii președintele unei asociații sau șef de serviciu, să participi la o emisiune de radio sau de televiziune, situații în care ar trebui să ieși în evidență, să ocupi locul întâi, uneori să fii singurul responsabil. Trebuie să evaluezi foarte precis această zonă, să nu te lași prins în capcana ei, dar și să înveți s-o relativizezi, s-o îmblânzești, în unele privințe măcar.

Denis, în vârstă de 45 de ani, căsătorit și tată a trei copii, este mecanic într-un garaj.

Consideră că zona lui de confort include relațiile profesionale. Nu îi este deloc greu să le predea elevilor mecanica, nici să discute probleme tehnice cu patronul sau cu colegii lui sau să găsească și să explice unui client cauza unei pene.

Zona lui de risc cuprinde relațiile cu familia. Se simte dezarmat în fața soției și a copiilor lui. Îi vede în bloc ca pe o singură ființă care îl judecă și nu îl ia în serios. Se simte cu atât mai stînger cu cât este orfan și familia soției intervine frecvent în viața lui privată; mai ales prânzul obligatoriu de duminică reprezintă pentru el un supliciu. Denis adaugă la această zonă dificultățile sale de a-i cere șefului un concediu sau o mărire de salariu.

Zona lui de panică înglobează, pe de o parte, relațiile cu sindicatul (i s-a propus de mai multe ori să devină reprezentantul angajaților, a refuzat mereu) și, pe de altă parte, ideea că ar putea trăi singur (uneori despărțirea i se pare o soluție pentru problemele lui de cuplu).

Să recapitulăm: ai tendința să rămâi înfipț în zona ta de confort, să eviți intrarea în zona de progres și să te îngrozească ideea unei incursiuni în zona de panică.

## TRANZACȚIILE

Analiza tranzacțională\* ne învață să înțelegem cum ne facem schimburile (cum „tranzacționăm”) cu ambientul nostru. Ea se referă la transmiterea de mesaje, verbale sau nonverbale, între indivizi. Tranzacțiile revelă „stările eului” care ne definesc personalitatea.

Ne vom apleca asupra acestei grile de explicare a eului înainte de a aborda tranzacțiile și regulile care le guvernează.

### STĂRILE EULUI

Această denumire alambicată acoperă o teorie simplă. Personalitatea este constituită din trei părți, numite stările eului – Părintele, Adultul și Copilul –, pe care le utilizăm în funcție de interlocutorii noștri și de situațiile în care suntem puși.

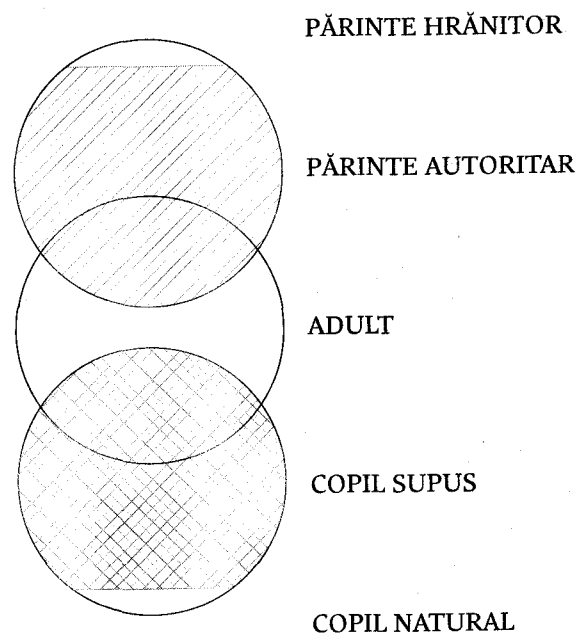
Părintele rezultă din interiorizarea, de-a lungul copilăriei, a comportamentelor și valorilor care provin din anturajul nostru imediat (părinți, bunici, frați sau surori mai mari, profesori). Părintele se poate exprima sub forma Părintelui autoritar și a Părintelui hrănitor. Primul este exigent, moralizator, el dojenește, judecă, pedepsește, interzice, controlează totul, vede numai negativul. Este cel care folosește cuvintele „trebuie, ești obligat să”. Cel de-al doilea protejează, sprijină, explică, încadrează și limitează fără exces, apreciază, subliniază ceea ce este pozitiv.

Copilul exprimă emoțiile, plăcerile și neplăcerile trăite în timpul copilăriei. El îl reprezintă pe copilul mic care am fost cu toții cândva. Este constituit din anxietate, furie, impulsivitate, dar și din veselie, intuiție, curiozitate. Copilul se poate exprima sub două forme: Copilul liber și Copilul adaptat. Copilul liber înseamnă energie, spontaneitate, creativitate. El se poate transforma în Copil rebel dacă se revoltă și refuză anumite reguli care-i restrâng libertatea. Copilul adaptat are un comportament situat între acceptarea unor norme sociale necesare pentru a trăi în societate

și menținerea anumitor dorințe. El se poate transforma în Copil supus dacă acceptă necondiționat aceste norme.

*Adultul* corespunde părții noastre raționale și logice. El s-a format începând din adolescență. Este capabil să analizeze, să trateze, să facă în mod obiectiv schimb de informații. Adultul clasifică situațiile în funcție de realitate, găsește și alege soluții adaptate.

Starea eului la subiecții care nu au încredere în ei înșiși este una particulară. Locurile ocupate de Părintele autoritar și de Copilul supus sunt exagerate și acțiunea lor este preponderentă. Din acest motiv, părțile Adult și Copil liber sunt reduse. Vom vedea mai departe ce devine în acest caz Părintele hrănitor.



Această organizare se află la originea sentimentelor tale de inferioritate, culpabilitate, anxietate, a certitudinii că nu ești nici vrednic de iubire, nici iubit, că ești dezarmat. Trăiești în interiorul propriei tale persoane un raport dominant/dominat,

iar capacitățile tale de liber arbitru și de autonomie sunt restrânse. O parte din tine nu are încredere în cealaltă și i-o aduce aminte mereu.

## ANALIZA TRANZACȚIILOR

Ea va consta din observarea diferitelor stări ale eului în situații de comunicare. Se obțin astfel patru tipuri de tranzații.

### 1. Tranzațiile simetrice

Interlocutorul stimulează o anumită stare precisă a eului, iar răspunsul primit provine din starea eului activată.

Copilul unuia se adresează Copilului celuilalt: „Visez să plec în vacanță”. „Și eu, m-am săturat de muncă.” Tranzația are loc la nivelul unui schimb care privește imaginarul.

Părintele unuia se adresează Părintelui celuilalt: „Ce vremuri! Oamenii politici sunt cu toții corupți”. „Niciunul nu e mai bun ca altul și asta n-o să se schimbe prea curând.” Tranzația are loc la nivelul unui schimb de judecăți de valoare.

Adultul unuia se adresează Adultului celuilalt: „Puteți să-mi arătați drumul spre gară?” „Luați-o la stânga, pe urmă mergeți drept.” Este un schimb de informații neutru și imparțial.

2. Tranzațiile complementare realizează o comunicare în care unul dintre participanți ocupă o poziție înaltă, iar celălalt o poziție joasă.

Părintele unuia se adresează Copilului celuilalt. De exemplu, un profesor către elevul lui: „Sunt mândru că ai reușit la examen”. Elevul: „Fără ajutorul dumneavoastră, nu m-aș fi descurcat”. Sau patronul către angajatul lui: „Felicitări, dosarele dumitale sunt clare și precise”. Angajatul: „Sfaturile dumneavoastră au dat roade”.

Copilul unuia se adresează Adultului celuilalt: „Nu știu cum să fac declarația asta de impozitare”. „Lasă, o completez eu”.

În aceste două tipuri de tranzații, comunicarea există și se desfășoară fără probleme, complicații sau confuzie.

### 3. Tranzacțiile încrucișate

Au loc atunci când ne adresăm unei anumite stări a eului, iar celălalt răspunde pornind de la o stare a eului diferită. De exemplu, ca Adult, te adresezi Adultului din celălalt, dar acesta îți răspunde diferit, ca Părinte autoritar, Copil rebel sau Copil supus.

„Ți-ai plătit amenda?”

a) Părinte autoritar: „Nu e treaba ta să mă întrebi asta”.

b) Copil rebel: „N-ai decât s-o plătești tu în locul meu”.

c) Copil supus: „Nu știu cum să fac”.

În cazurile a și b, comunicarea nu se produce din cauza neînțelegerii determinate de distanța dintre starea eului căreia i te-ai adresat și aceea care îți răspunde. Schimbul este întrerupt și poate deveni conflictual.

În cazul c, comunicarea este defectuoasă, fiind deturnată de la scopul ei inițial.

### 4. Tranzacțiile cu dublu înțeles

Un dialog are de multe ori două niveluri: unul manifest, care corespunde mesajului aparent, socializat, și unul subiacent, mascat, care corespunde mesajului implicit și esențial.

În această situație se combină mai multe stări ale eului. Să luăm din nou exemplul amenzii.

Întrebarea „Ți-ai plătit amenda?”, care pretinde că se plasează la un nivel obiectiv Adult, poate sugera un Părinte autoritar: „Uiți mereu de toate cele”.

Răspunsul pretins Adult „Da, am plătit-o și nu mi-a făcut nicio plăcere” poate sugera un Copil rebel: „Mă scoți din sărite aducându-mi mereu aminte de lucruri neplăcute”.

În aceste tranzacții cu dublu înțeles, insinuarea și echivocul domnesc. Ceea ce este exprimat deschis nu corespunde informației reale. Una spui și alta gândești! Aceste mesaje, cu subînțeles puternic, cer să fie deciptate pentru a fi înțelese.

## TRANZACȚIILE ÎN CAZUL LIPSEI ÎNCREDERII ÎN SINE

Analiza tipului tău de tranzacție arată că le îngădui rareori să se exprime Adultului și Copilului liber din tine, dacă nu cumva niciodată.

— În tranzacțiile complementare, faci apel la Copilul supus și soliciți Părintele autoritar din celălalt.

La birou, Didier pândește manifestările de aprobare ale șefului. Îi cere părerea despre toate și răspunde într-o clipă la cea mai mică solicitare. Ajunge mereu primul și pleacă ultimul. Se epuizează, dar nu-și poate permite să fie altfel.

— În tranzacțiile simetrice, poți stabili o relație de la Părinte autoritar la Părinte autoritar numai atunci când are loc un schimb de valori convenționale. Cum acest gen de propoziții este nepuizabil, poți discuta fără să avansezi și fără să riști mare lucru.

Lui Jean-Pierre îi e frică de confruntări. În discuțiile cu prietenii, rămâne extrem de prudent și face în așa fel încât să evite problemele reale. Nu emite decât banalități, enunță clișee referitoare la „vreme, anotimpuri, copii, viață, alimentație, modă, care nu mai sunt ce erau odată...”. Nu a spus nimic, a scăpat!

— În tranzacțiile încrucișate, îl poți activa pe Părintele hrăitor din tine. Dar acesta se dovedește „hiperhrăitor”, prea tolerant, prea conciliant. Nu se gândește decât la ceilalți, încearcă să le ofere maximum de confort, de bună dispoziție, îi susține, caută să-i satisfacă, chiar în detrimentul lui. Tranzacția se termină adesea prost: fie te lași manipulat de Copilul rebel din celălalt, fie îi iriți Adultul, care nu suportă această formă de supraprotecție stângace.

Monique se simte incapabilă să îndure dezaprobarea celorlalți. Ea se risipește fără măsură, are grijă de copiii prietenilor, de sora ei, le face cumpărături, le împrumută mașina, casa de la

țară și deseori îi scoate din încurcături materiale. De fapt, ea dă, dar nu primește nimic în schimb, ceea ce o amărăște, dar nu o împiedică să continue să funcționeze astfel.

O altă posibilitate este Copilul supus care răspunde Părintelui autoritar din interlocutor, în vreme ce acesta se adresează ca Adult eului tău Adult. Iată la ce se ajunge între un patron și secretara lui:

Patronul: „Te rog, poți să-mi cauți o informație pe internet?”

Secretara: „Îmi pare rău, încă n-am fost învățată cum s-o fac”.

— În tranzacțiile cu dublu înțeles, interpretezi întotdeauna defavorabil ceea ce ți se spune sau se subînțelege. Te îndoiești în permanență și te întrebi mereu ce se poate ascunde în spatele unui cuvânt. Copilul supus se manifestă reacționând la complimente, critici, cereri care pot masca un dublu sens real sau imaginar.

Soția lui tocmai i-a spus lui Romain că îi place cum s-a pieptănat. De ce mi-a spus asta?, gândește Romain neliniștit. Oare în celelalte zile i se pare că părul nu-mi stă bine? Mă ia peste picior? Ce vrea să-mi ceară?

În toate aceste cazuri, tranzacția contribuie rareori la realizarea obiectivelor și la evoluția relațiilor tale. Devenind conștient de starea eului în care funcționezi, poți evita să cazi în rolul tău preferat, acela de victimă, și să-ți îmbunătățești comunicarea cu cei din jur.

## Capitolul X Încrederea în celălalt: metode

Relația cu ceilalți reflectă relația pe care o întreții cu tine însuși. Dacă n-ai încredere în tine și te simți inferior, ești sigur că și ceilalți gândesc la fel.

Franck, 35 de ani, este funcționar la un ghișeu poștal. De fiecare dată când o relație lasă de dorit, Franck își pierde cumpătul, convins că este cu siguranță considerat incompetent. Se simte respins la cel mai mic semn de dezacord, când unul dintre șefi îi face o observație, chiar nesemnificativă, sau dacă un client reclamă că o scrisoare recomandată nu a ajuns la destinație. Când discută cu colegii despre probleme profesionale, crede mereu că sugestiile, ideile lor sunt mai bune decât ale lui și nu îndrăznește să-și spună părerea. Zona lui de confort e extrem de redusă și Copilul supus din el este atotstăpânitor.

Cum să comunicăm mai bine? Metodele expuse în capitolele VI și VIII te-au ajutat să fii mai sigur de tine. Ca urmare, situațiile

în care te simți confortabil s-au înmulțit, iar posibilitățile tale de deschidere spre ceilalți s-au consolidat. În plus, citind capitolul IV, ai înțeles deja și ai asimilat un anumit număr de tehnici – discul zgâriat, ecranul de ceață, oferta de compromis, ascultarea activă, afirmația pozitivă – care îți permit să exprimi mai liber un refuz, o cerere etc.

Metodele pe care le vom aborda în acest capitol te vor conduce spre ameliorarea unor asemenea demersuri. Astfel, îți vei asigura și înmulți zonele de confort și de progres, reducându-ți zona de panică.

## CALIBRAREA

Este momentul să tratăm un aspect pe care nu l-am dezvoltat încă: modul în care îți percepi interlocutorul. După cum am văzut deja, funcționezi cu idei preconcepute: celălalt este puternic, inteligent, competent, eficace, adică așa cum tu nu ești, și se poate dovedi un adversar redutabil dacă nu te pleci în fața voinței lui. Din această cauză, nu îți vezi interlocutorul așa cum e, nu auzi ce spune.

Trebuie să înveți să-l cunoști pe celălalt, să-i studiezi cu finețe comportamentul. PNL\* oferă anumite chei care îți vor dezvolta simțul de observație. Calibrarea se referă în mod esențial la comportamentele nonverbale, cum ar fi atitudinea generală a corpului, gesturile, mișcările capului, ale ochilor, expresia sau culoarea feței, ritmul respirației, vocea.

Aceste reacții externe reflectă deseori o intensă emoție interioară și vehiculează mesaje la fel de importante precum cuvintele. Am trecut cu toții prin experiența „e momentul potrivit să-i cer ceva” sau „ea sau el nu are o zi bună, să facem stânga împrejur”, fie că e vorba de părinți, de partenerul de viață, de prieteni, de șef.

Asemenea comportamente sunt de obicei involuntare și preced adesea expresia verbală. Unele sunt mai greu de controlat, cum ar fi modificările infime ale mușchilor feței: buzele strânse, gura întredeschisă sau făcută pungă, sprâncenele încruntate

sau ridicate, bărbia crispată, ochii întredeschiși, nările dilatate, transpirația, colorarea pielii.

Poți să exersezi studiarea acestor microcomportamente la cei apropiați în diverse momente, cu ocazia unei conversații agreabile sau, dimpotrivă, a unei dispute sau a unui schimb de informații practice. Până la urmă vei ajunge să anticipezi anumite reacții „anunțate” înainte chiar ca ele să se producă.

Într-adevăr, limbajul trupului, chiar dacă nu este universal, prezintă o mare stabilitate individuală: furia îl va face întotdeauna pe unul să se înroșească, pe altul să pălească și pe un al treilea să-și strângă fălcile. Încruntarea sprâncenelor poate coincide cu o atitudine de neîncredere la cineva, de concentrare la altcineva. Dar ferește-te să globalizezi, așa cum te invită s-o faci unele lucrări la modă (dacă te sprijini pe piciorul stâng ar însemna că-ți ascuți sentimentele, pe piciorul drept că ești calculat, dacă-ți privești unghiile în timpul unei discuții e semn de plictiseală sau chiar de dispreț). Nu generaliza la toți ceilalți ceea ce ai descoperit la câțiva. După un timp de observare a celor apropiați, notează-ți constantele lor corporale și, dacă vezi că ele reapar, poți trage concluzia cu o certitudine cvasitotală că aceștia se află în starea interioară corespunzătoare.

Bénédicte și-a început exercițiile de observație (discret, e de la sine înțeles) cu soțul ei. În prima săptămână, i-a „calibrat” vocea. A remarcat că bărbatul ei avea o voce foarte puternică când era vesel, mai joasă când își exprima nemulțumirea. Apoi, a continuat calibrarea gurii, pe care o ținea strânsă când se gândea la ceva; mișcările feței, foarte mobilă, cu nările fremătânde și ochii larg deschiși; o transpirație ușoară deasupra buzei când era stânjenit sau gata să mintă; schimbarea culorii pielii, pomeții roșii când se pregătea să-i muștruluiască pe copii.

Bénédicte se folosește permanent de observațiile ei și a constatat că relația lor conjugală s-a îmbunătățit. Când socrii ei au venit la cină într-una din serile trecute, Bénédicte și-a dat seama că plutea o tensiune în aer, auzindu-și soțul cum vorbește cu o voce foarte scăzută. N-a încercat să intervină în discuție și s-a mulțumit să lase furtuna să treacă. În schimb, când obrazii bărbatului se înroșesc, nu rămâne pasivă, ci trimite copiii să se joace în camera

lor. Și acum spune: „Mi-am recăpătat un soț calm, fermecător, grijuliu, niște copii relaxați și cuminți.“

Calibrarea este foarte utilă cu cei apropiați, mai puțin cu persoanele pe care nu le cunoști bine. În acest caz, vei putea profita de aportul formulării ternare.

## FORMULAREA TERNARĂ

În realitate, această tehnică asertivă se poate aplica în foarte multe situații: când exprimi o cerere, un refuz, o critică, un compliment. Este mai dificil de pus în practică decât discul zgâriat sau ecranul de ceață, dar extrem de eficientă dacă o stăpânești bine.

Cuprinde trei puncte de intervenție:

1. Expunerea precisă a unui fapt;
2. Exprimarea cel mai direct posibil a unei emoții sau a unui sentiment;
3. Exprimarea clară a consecințelor.

— Prima propoziție constă în a atrage atenția celui alt asupra a ceea ce a făcut sau a zis recent și care nu poate fi contestat: „Când dormi la amici fără să mă previi...” sau „Când îmi pierzi cheile de la mașină...” sau „Când îmi povestești întâmplări hazlii...” sau „Când stai bosumflat toată ziua...” sau „Când ai o ședință de lucru la serviciu la ora 18 și mă anunți în ultimul moment...”.

Fă observații precise, nu vorbi despre evenimente care au avut loc cu trei luni în urmă. Remarcile tale nu trebuie să generalizeze un comportament („Nu dai niciodată telefon când întârzie.”), ci să se refere la un fapt clar stabilit („Ieri seară, ai venit cu două ore mai târziu fără să mă anunți.”). Altminteri vei provoca în celălalt neînțelegerea și te vei îndrepta spre o negație sau chiar spre o ceartă.

— A doua propoziție constă în a te implica mărturisind ceea ce simți. Subliniază ce importanță are **pentru tine** acest

comportament și exprimă-ți sincer starea sufletească. În măsura în care îți expui emoțiile, interlocutorul nu-ți poate contesta trăirea situației respective. Bineînțeles, trebuie să folosești pronumele „eu” și nu o judecată de valoare care să includă reproșuri, critici, aprobări. Evită expresii de genul: „ai întrecut orice limită, ești leneș, dur, greșești, ai dreptate”. Mai degrabă spune-i, reluând exemplele de mai sus: „(Când dormi la prieteni fără să mă previi)... sunt neliniștită toată noaptea”; „(Când îmi pierzi cheile de la mașină)... mă enervezi”; „(Când îmi povestești întâmplări hazlii)... te găsesc irezistibil”; „(Când stai bosumflat toată ziua)... sunt tristă”; „(Când ai o ședință la serviciu la ora 18 și mă anunți în ultimul moment)... mă simt persecutat”.

— A treia propoziție este concluzia logică a precedentelor. Ea trebuie să fie clară, inteligibilă, precisă, directă, astfel încât să suscite un răspuns de același tip. De fapt, răspunsul interlocutorului se va referi la această ultimă etapă. El trebuie să-ți exprime clar cererea, refuzul, determinarea, fermitatea. Dacă propui o soluție, nu folosi formulări vagi, obscure („ar trebui poate să reflectăm la problema asta; n-ar fi rău să schimbăm lucrurile; dacă ai putea să te gândești...”), care traduc o hotărâre ezitantă.

Revenind la exemplele noastre, vom obține:

„Când dormi la prieteni fără să mă previi, sunt neliniștită toată noaptea; îți cer să mă anunți de fiecare dată când se întâmplă așa ceva.”

„Când îmi pierzi cheile de la mașină, mă enervezi; nu vreau să-ți mai împrumut mașina.”

„Când îmi povestești întâmplări hazlii, te găsesc irezistibil; cred că ar trebui să mi le spui mai des.”

„Când stai bosumflat toată ziua, sunt tristă; aș vrea ca asta să se întâmple cât mai rar.”

„Când ai o ședință la serviciu la ora 18 și mă anunți în ultimul moment, mă simt persecutat și nerespectat. Îți sugerez să mă anunți imediat ce o poți face.”



## EXPRIMAREA UNEI CRITICI

După cum am văzut, formularea ternară este foarte utilă atunci când trebuie să enunți o critică. Acest demers, foarte dificil pentru tine, are totuși numeroase avantaje. El permite modificarea unor comportamente care te deranjează și riscă să se repete dacă nu reacționezi. Te ajută să nu interiorizezi emoțiile ostile și să fii în acord cu tine însuși. Duce la reglarea directă și francă a problemelor tale relaționale.

Să facem câteva precizări legate de formularea ternară în cazul emiterii unei critici.

*Primul punct:* nu fă niciodată reproșuri în public. Așteaptă să rămâi singur cu persoana respectivă. Astfel, nu o jignești și îi menajezi egoul.

*Punctul al doilea:* enunță-ți critica atunci când ești calm – nimic mai rău decât furia, celălalt neglijează conținutul mesajului și reține doar agresivitatea – și, în același timp, după un interval scurt de timp, altfel interlocutorul va fi uitat deja evenimentul în cauză.

*Punctul al treilea:* formulează câte un singur reproș, nu inventaria tot ce te deranjează.

*Punctul al patrulea:* fii scurt, precis (cu cât critica e mai puțin generală, cu atât mai puțin lasă loc la neînțelegeri), ferm, politicos, neagresiv.

*Punctul al cincilea:* caută dialogul, ascultă și identifică punctul de vedere al celuilalt, repetă-l pe al tău („Înțeleg... dar...“).

*Punctul al șaselea:* nu încerca să-l învingi de la bun început și cu orice preț. Când exprimi un reproș, celălalt se poate simți agresat, jenat. Dă-i timp să reflecteze pentru a răspunde și amână discuția după ce ai spus ce aveai de spus. „Mai vorbim mâine“ este o modalitate potrivită de a-l respecta pe celălalt, cu condiția, bineînțeles, să nu fie o conduită de evitare din partea ta și să stai de vorbă cu adevărat a doua zi!

*Punctul al șaptelea:* insistă asupra interesului de a fi putut discuta împreună problema, subliniază efectele pozitive ale unei soluții (relații mai adevărate, mai stabile, care să respecte exigențele fiecăruia) și efectele negative ale unui impas.

Formularea ternară pare puțin complicată. Din acest motiv, exersează-o mai întâi în situații simple, astfel încât să asimilezi bine acest proces și să te simți la îndemână. Poți folosi faimosul tău caiet (vezi capitolul VI) ca să-ți redactezi dinainte frazele. Vei avea posibilitatea să te corectezi, să revezi înlănțuirea ideilor și să le memorezi mai bine. În același timp, vei nota gândurile automate negative care se asociază cu anumite fapte („Relațiile noastre se vor spulbera“; „E inutil să încerc, oamenii nu se schimbă“) și le vei putea înlocui cu gânduri pozitive („Dacă ia lucrurile în rău, nu e un adevărat prieten“; „Am dreptul să mă exprim, ca toată lumea“).

În continuare, vei putea aborda cu succes situații mai complexe, cum ar fi cererea unei creșteri de salariu, schimbarea locului de muncă, o datorie bancară sau refuzarea dosarului unui coleg, ultimul pahar, vacanța împreună cu familia socrilor...

Formularea ternară poate fi combinată cu discul zgâriat dacă interlocutorul nu te ascultă cu atenție, te întrerupe sau începe să protesteze. În acest caz, repetă-ți discursul calm, ferm, așa cum l-ai elaborat, fără a-l transforma, ceea ce ar reduce forța argumentelor tale.

## RECUNOAȘTE-ȚI STĂRILE EULUI

Disponem cu toții de un anumit potențial de energie. Or, Părintele tău autoritar și Copilul tău supus folosesc o mare parte din această energie în detrimentul Părintelui hrănitor, al Copilului liber și al Adultului din tine. De aceea, beneficiezi de o libertate restrânsă pentru a te împlini și a comunica cu ceilalți. Ai mai puțin dinamism ca să percepi rațional schimbările, ca să trăiești agreabil în societate, mai puțină eficacitate ca să-ți dezvolți însușirile naturale.

Ai putut remarca adesea că ai mai multă energie ca să muncești sau chiar ca să te distrezi atunci când nu ești preocupat de o problemă. Același fenomen va avea loc dacă hotărăști să te judeci mai puțin sever (Părinte autoritar) și dacă încetezi să crezi că ești inferior (Copil supus). Vei încerca atunci o senzație nouă

de energie regăsită. Aceasta exista dintotdeauna în tine, dar era absorbită de cele două componente nocive ale personalității tale.

Dacă acorzi mai puțină putere Părintelui autoritar, îți vei reduce și Copilul supus. Într-adevăr, acesta din urmă, sub influența Părintelui autoritar, se simte vinovat de fiecare dată când nu-l ascultă. În plus, dezvoltă-ți Părintele hrănitor, stimulează-ți Adultul și dă voie Copilului tău liber să ocupe mai mult loc. Dar progresiv, știind bine că, cu cât te vei opune mai mult celor două instanțe dominante, cu atât vocea lor îți va răsună mai tare în urechi. Dictatorii devin și mai periculoși când simți că puterea li se clatină.

De altfel, înainte de a abandona un comportament, asigură-te că este profitabil s-o faci în funcție de context. Consultă-ți instanța Adultă. Într-adevăr, dacă decizi să nu mai ascultă de „gândește-te numai la alții” și devii un egoist abominabil, n-ai câștigat nimic. Dacă încetezi să te supui ideii „fii perfect la serviciu” și comiți tot mai multe greșeli, îți vei pierde locul de muncă. Dacă îl respingi pe „nu contrazice pe nimeni” și protestezi la fiecare pas, nu-ți vei mai face prieteni.

Ținând cont de aceste rezerve, trebuie să înveți pe de o parte să recunoști care stare a eului vorbește în tine când te confrunți cu niște interlocutori și, pe de altă parte, ce stare a eului folosesc ceilalți cel mai des în relațiile cu tine.

Samuel folosește aproape constant Copilul supus. Așteaptă ca toată lumea să-l ajute și să aibă grijă de el. Dar a observat totodată că majoritatea oamenilor îi dau lecții de morală, sfaturi, îi fac reproșuri, ca și cum Copilul supus din el l-ar „excita” pe Părintele autoritar din interlocutori.

Trebuie să fii atent la propria persoană și la ceilalți, pentru a afla, prin intermediul expresiilor folosite și al conținutului pe care acestea îl vehiculează, ce stare a eului se exprimă.

— *Părintele autoritar* se exprimă în următorii termeni: „Întotdeauna, niciodată, trebuie, nu trebuie, trebuie să faci, ar fi trebuit să faci, nu fă asta, nu fă aia, ți-am spus eu, te țin sub ochi, trebuia să se întâmple asta, stau astfel pentru că așa am hotărât eu, ratezi totul, nu ești organizat, trebuie să-ți aduci aminte că trebuie să te dezbari de obiceiul ăsta, fii cel mai bun, cel perfect etc.”.

Conținutul cuvintelor lui se raportează în principal la frustrări, exprimate printr-un discurs director. Am evocat deja nocivitatea acestui limbaj în capitolul III. El se referă la chemarea la ordine, disciplină, indicarea unor reguli stricte de viață, valori convenționale.

— *Părintele hrănitor*: „Sunt aici când ai nevoie de mine, te pot ajuta să te înțelegi mai bine, când vrei vino să stăm de vorbă, ai grijă de tine, este bine, ai făcut progrese, bravo, fii bucuros că înveți, distrează-te, participă, dar rămâi tu însuși”.

Conținutul acestor cuvinte se referă la darul iubirii, stimă, reconfortare, încurajare, dezvoltarea autonomiei, respectând ritmul și limitele fiecăruia. El își aduce sprijinul fără a se impune.

— *Copilul liber*: „Să mergem, e grozav, super, genial, îmi place, trăiască libertatea, am viața înainte, am chef să fac o grămadă de lucruri, mă simt plin de energie...”.

Este pasionat, curios, sincer, direct, individualist, emancipat, disponibil, vesel.

— *Copilul adaptat*: „Știu să stau la locul meu când trebuie, pot exprima idei diferite fără agresivitate, respect regulile, pot reacționa în fața unei nedreptăți”.

Este serios fără a fi plictisitor, bine integrat, realist, activ.

— *Copilul supus*: „Nu pot să fac asta, ei au mereu dreptate, sunt un prostănac, sunt incapabil, nu merită osteneala să mă iubiți, nu pot să aleg...”.

Îi suportă pe ceilalți, nu se iubește pe sine însuși, nu are încredere în el.

— *Copilul rebel*: „Puțin îmi pasă, n-o să mă duc, nu-mi place, sunt cel mai tare, toți sunt niște proști...”.

Protestează, contestă, agresează.

— *Adultul*: „Gândesc, nu gândesc, cred, nu cred, pot, nu pot, vreau, nu vreau, aleg, prefer, doresc, cântăresc argumentele pot

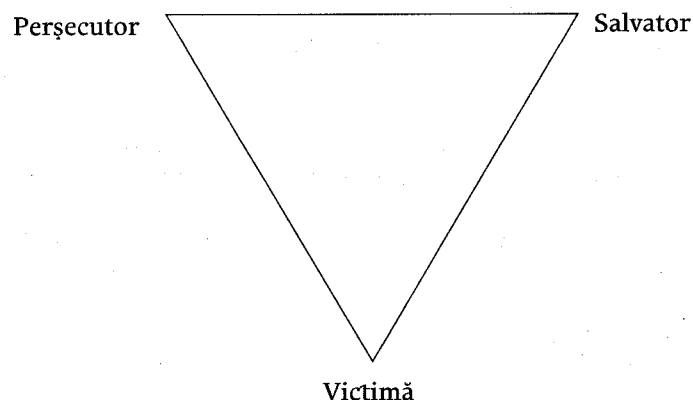
și contra, o să reflectez, există mai multe ipoteze, mai multe soluții, îmi pare bine că mi-ai spus asta, ce părere ai? Înțeleg, nu înțeleg, explică-mi?”

Este responsabil de actele lui, cumpănit, moderat, îi ascultă pe ceilalți înainte de a lua o hotărâre. Formulează opinii, dar îi lasă și pe alții să se exprime.

## ROLURILE

După cum ai înțeles, atunci când îți privilegiezi anumite stări ale eului, sfârșești prin a adopta un rol stereotip.

Analiza tranzacțională\* definește un „triunghi dramatic” format din trei roluri principale: Persecutorul, Salvatorul și Victima.



Persecutorul este asimilat cu Părintele autoritar, Salvatorul cu Părintele hrănitor, iar Victima cu Copilul supus. Acesta din urmă este rolul tău preferat. Victima îl solicită pe Persecutorul sau pe Salvatorul din celălalt. Perdant etern, pari lipsit de apărare, defetist în fața dificultăților.

Unii oameni sunt capabili să joace roluri în funcție de circumstanțe, să se adapteze și să-și modeleze pozițiile. Alții

adoptă un model unic și folosesc un repertoriu neschimbat, ale cărui replici le repetă obligatoriu mereu. Sunt prizonierii propriului rol și nu-și pot permite să fie cu adevărat ei înșiși. Ca Victima, te simți neputincios, dezarmat, neînsemnat, capitu-lezi fără condiție înainte de a da vreo bătălie. Nu poți decât să aștepti și să-ți constăți eșecurile, pentru ca apoi să ceri ajutorul interlocutorilor supraestimați.

Punctele tale slabe te predispun să joci rolul de Victima. Complexul de inferioritate psihică și fizică te fragilizează. Ești hipersensibil la critici. Cea mai mică remarcă referitoare la o inexactitate sau stângăcie pe care ai fi putut s-o comiți te rănește profund și te face să te îndoiești de toate. Cum nu vrei să-i înfrunți pe ceilalți și nici să declanșezi un conflict – te temi mai presus de orice să nu fii respins –, te dai deoparte. Acesta este prețul plătit pentru a fi acceptat și iubit.

Pentru a fi agreabil celorlalți, joci uneori rolul Salvatorului, dar o faci excesiv și stângaci.

Clotilde vrea să le dea satisfacție tuturor și se izbește de indiferență sau de nemulțumire. Povestește cum, cu o zi în urmă, aflându-se în sala de așteptare de la spital, o femeie a spus că e foarte frig. Clotilde s-a repezit să apese pe butonul radiatorului și n-a reușit. Cealaltă i-a zis atunci că e o prostituată! Tot așa, Clotilde își supraprotejează copiii, care, după ea, nu mănâncă și nu beau niciodată destul. Îi îmbracă prea gros iarna, îi copleșește cu daruri, le dă prea mulți bani de buzunar. Iar ei se poartă insuportabil cu ea, care nu conținește să se plângă de nerecunoștința lor.

## MODIFICAREA ROLURILOR

Din clipa în care îl auzi pe Părintele tău autoritar sau pe Copilul supus că se trezește, fii atent și vigilent. Poți folosi metodele expuse în capitolele VI și VIII, care te vor ajuta să-ți conștientizezi gândurile negative și credințele din viața relațională și să le stăpânești mai bine. Dar poți încerca și următoarele trei tehnici.

## CLARIFICĂ-ȚI TRANZACȚIILE

Când crezi că îndărătul tranzacțiilor există subînțelesuri ascunse, pune întrebări. Ele îți vor permite să-ți confirmi sau să-ți infirmi interpretările. Verificând conținutul cuvintelor lui, poți afla dacă există sau nu o intenție ascunsă la interlocutorul tău.

Dacă un coleg de birou se plânge că este copleșit de dosare, poți crede că-ți reproșează ție că nu faci destul. Te simți vinovat. Verifică:

„Vrei să spui că nu mă ocup de destule dosare?”

Îți va putea răspunde precis, direct și clar în legătură cu problema evocată. Vei ști la ce să te aștepti și vei putea decide cum să reacționezi.

Dacă partenerul tău de viață dorește să se ducă singur la un meci de fotbal, poți crede că nu te mai iubește. Te simți respinsă. Verifică:

„Vrei să spui că nu-ți mai place să stai cu mine?”

Ți-ar putea răspunde că a crezut că-ți face o plăcere, știind că nu-ți place sportul.

În același registru, a reflecta sentimentele interlocutorului tău este un mod de a-l ajuta să exprime ceea ce simte și să înțeleagă tu însuși mai bine ce a vrut el să spună. Expresii ca „am impresia că...; pari, ai aerul, am sentimentul că...; am senzația că...; vrei să vorbești despre ce te frământă, despre ce simți...” stabilesc o atmosferă de încredere reciprocă și îl determină pe celălalt să vorbească mai liber, comunicarea fiind astfel ameliorată.

Adrien: Pari preocupat. Ce se întâmplă?

Théo: Mă îngrijorează niște probleme de la birou.

Adrien: Cu un client?

Théo: Nu, cu șeful meu, vrea să am mai multe inițiative, dar nu-mi dă și posibilitatea s-o fac.

Adrien: Mi se pare că nu ești în bune relații cu el?

Théo: Nu e vorba de asta, dar nu mă înțelege.

Adrien: Am impresia că asta te demoralizează.

Théo: Exact. Adevărul e că nu-mi mai găsesc locul în chițimia aia.

Adrien: Te gândești să-ți schimbi serviciul? Etc.

## RĂSPUNDE CRITICILOR

Ca Victimă, ai tendința să accepți criticile fără să răspunzi. Am evocat deja tehnica ecranului de ceață (capitolul IV) care îți permite să dezamorsezi conflictele. Iată acum o altă metodă.

Există trei tipuri de situații, după cum critica este justificată, vagă sau nejustificată.

*Critica este justificată*

• Recunoaște faptele: „Da, am făcut asta...”, fără să te simți dintr-atâta rușinat și culpabilizat; oricine poate comite o greșală.

• Pune-te în locul celuilalt: „Înțeleg că asta te deranjează, că ești nemulțumit...”.

• Eventual explică-te: „Mi se întâmplă foarte rar, încerc să mă debarasez de obiceiul ăsta...”.

• Încearcă să găsești o soluție.

• Mama ta îți reproșează că ai uitat cartea pe care trebuia să i-o aduci înapoi. „Este adevărat, îmi pare rău. Sunt foarte împrăștiat în clipa asta. Dacă vrei, ți-o aduc mâine dimineață când vin de la serviciu.”

*Critica este vagă sau prost formulată, dar adevărată*

Interlocutorul se încurcă, amestecă faptele, generalizează, face judecăți de valoare. Ar trebui să-l ajuți să fie mai precis și să exprime limpede ce vrea.

• Pune întrebări astfel încât celălalt să-și dea seama că nu îl înțelege bine.

În exemplul precedent, mama ta poate spune: „Voi, bărbații, nu vă gândiți la nimic”. Răspunde personalizând: „La ce nu m-am gândit?” (Folosește pronumele „eu” și mai ales nu zice „ceea ce spui nu e clar”). „Uiți mereu să-mi aduci lucrurile înapoi.” Cere amănunte: „Ce am uitat să-ți aduc?”

• Reformulează pentru a arăta că ai înțeles.

• Îndreaptă discuția spre o soluție concretă: „Pot să mă duc să-ți aduc cartea acum sau mâine dimineață, cum vrei“.

#### *Critica este nejustificată*

Vei încerca să afli de ce celălalt îți face critica respectivă.

- Exprimă-ți dezacordul: „Nu sunt de acord, n-am făcut asta...“.
- Exprimă-ți emoția: „Sunt îndurerat, dezamăgit, uimit, surprins, contrariat, furios...“.
- Ascultă-l din nou pe celălalt. Dacă persistă în critica lui, persistă și tu în dezacord (discul zgâriat). Dacă revine asupra criticii, exprimă-ți emoția: „Mă nemulțumește că nu ții seama de argumentele mele. Mi-ar plăcea să ascuți ce spun“.

Să ne întoarcem la punctele principale:

1. Reformulează critica, pentru a evita neînțelegerile și a-l face pe celălalt să te asculte. Va înțelege că ești pregătit să discuți, că ești deschis la critici și nu un nebun încăpățânat.

2. Apără-ți întotdeauna punctul de vedere cu calm, fără agresivitate. Nu răspunde criticilor prin alte critici, ceea ce nu va face decât să învenineze discuția.

3. Recunoaște-ți greșelile (nu ești singurul care deține adevărul) sau arată-ți dezacordul în cazul unei critici nejustificate. Nu răspunde: „Asta nu-i grav“. Cel care face remarcă o consideră suficient de importantă ca să vorbească pe acest subiect. Nu spune nici: „N-am făcut-o intenționat“, așa cum zic copiii. Asta ar mai lipsi, s-o fi făcut intenționat!

4. Exprimă ce simți, altfel riști să fii copleșit de emoții.

5. Pune întrebări, pentru a face critica mai precisă și a determina evoluția situației. Încearcă mai ales să afli de ce ești criticat.

6. Încearcă să termini printr-o relansare a discuției: ascultă ce-ți propune celălalt și găsiți împreună soluțiile.

Astfel, interlocutorii tăi vor ști că pot să te critice fără să te nimicască, că ești capabil să-i ascuți, să-ți recunoști greșelile, că știi să te aperi și să faci situațiile să evolueze.

## NU INTRA ÎN JOCUL INTERLOCUTORULUI

Dacă îți dai seama că interlocutorul tău joacă un rol care, în general, te împiedică să te exprimi, pur și simplu ignoră-l. Nu-i poți împiedica pe ceilalți să-și facă anumite idei despre tine și nici să ți le spună în față, dar poți să nu reacționezi sau să reacționezi altfel. Toată lumea are dreptul să facă remarci, nu asta e problema. Problema constă în reacțiile tale la aceste remarci. Nu avem întotdeauna posibilitatea să controlăm declarațiile celorlalți, dar putem încerca să ne controlăm răspunsurile.

Emmanuel, 25 de ani, se plânge că tatăl lui îl copleșește cu reproșuri pentru felul în care își alege prietenii. „Prietenii tăi sunt niște nulități, au o influență negativă asupra ta, ești slab, te lași manevrat.“ Se crede incapabil să-și împiedice tatăl să-i țină asemenea discursuri, care îl culpabilizează și îl obligă în permanență să se justifice. În realitate, Emmanuel își lasă Copilul supus din el însuși să reacționeze și joacă în acest schimb rolul Victimei. Dacă tatăl său a decis să-și activeze Părintele autoritar și să joace rolul Persecutorului, e problema lui. Nu se va putea modifica. În schimb, Emmanuel se lasă atins de aceste cuvinte deoarece în el dăinuie o dorință de aprobare și de conformitate cu voința paternă. Dacă devine conștient de asta, se poate schimba.

În cazuri asemănătoare, lasă-l pe celălalt să-și facă numărul, ascultă-l, dar nu intra în jocul lui. Fă un pas înapoi, detașează-te, respiră profund, calm și uită-te la el cum acționează. Dacă nu reușești de prima dată, ia-ți din nou caietul, notează-ți gândul negativ și străduiește-te să-l înlocuiești cu un gând pozitiv.

În fine, și asta este valabil în orice situație, alege râsul. Pentru a lua ceva sau pe cineva mai ușor, nimic nu e mai potrivit decât o doză bună de umor. În forul tău interior, imaginează-ți că Părintele autoritar al celui alt se află într-o postură extravagantă, caraghioasă, chiar ridicolă. Își va pierde rapid prestigiul și nu va mai putea să te intimideze vreodată.

Partea a treia  
Să înțelegi  
și să educi

# Capito | XI

## Părinți, dați încredere copiilor voștri

Sophie, de șapte ani, nu îndrăznește să se joace cu alți copii. Îi e mereu teamă că nu înțelege regulile jocului, că face o boroboacă sau că va fi respinsă.

Lui Pascal, de opt ani, îi vine să plângă atunci când tatăl lui îl pune să-și spună lecțiile. Se fâstăcește, se bâlbăie, se înroșește și greșește invariabil.

Claudine, de șase ani, învață aritmetica. Învățătoarea propune clasei o temă: să numere din doi în doi până la zece. Claudine scrie în caiet 2, 4, 6, 8, 10. Mulțumită, înalță capul și îi observă pe ceilalți elevi încă aplecați peste foile lor. Intră în panică, un gând îi trece prin minte: „E prea ușor, înseamnă că am greșit“. Șterge cu o linie ce scrisese și scrie în loc 2, 2, 2, 2, 2!

Acești copii manifestă, fiecare în felul lui, o lipsă de încredere în sine. Cum să crezi, să stimulezi și să întreții încrederea la

copii? Cum să le oferi bazele unei siguranțe interioare de care se vor folosi de-a lungul întregii lor vieți și care îi va susține în fiecare clipă? Nimic nu e mai dificil, nicio ucenicie, nicio educație nu-i pregătește pentru asta.

## ÎNCREDEREA ÎN FAMILIE

De la bun început, copilul transformă viața părinților, le pune probleme, cere de la ei un angajament, alegeri și decizii. Altfel spus, să devii părinte necesită eforturi de adaptare permanente și susținute. Să satisfaci nevoile unui copil, să-l hrănești, să-l îngrijești, să-i alegi hainele, să-i mobilezi camera, să-l duci în vacanță nu sunt încercări insurmontabile. Toată lumea trece prin ele într-un fel sau altul. Dar este mult mai delicat să ajuți un copil să-și câștige o soliditate interioară, sentimentul propriei valori, dându-i în același timp conștiința propriilor limite. Pe scurt, să-l ajuți să-și facă provizii de încredere în sine. După cum remarcă Françoise Dolto: „Educația... este înainte de toate un mod de a fi care inspiră copilului încredere în sine sau neîncredere în sine... în sensul fundamental în care vorbesc, este vorba de o problemă de siguranță sau de nesiguranță”.

Încrederea în sine se dezvoltă încă din primele zile de viață și se construiește progresiv în timpul copilăriei și al adolescenței. Făurirea ei se realizează prin achiziții succesive și influențe diverse, dar totul începe invariabil în familie. Înainte de orice, aceasta apare ca structura de bază în care copilul, în ciuda vulnerabilității și a lipsei sale de experiență, se poate iniția în lume și în existență. Niciun alt mediu nu este atât de sensibilizat în chip natural la nevoile, lipsurile sau potențialitățile unui copil. Niciun alt mediu nu regroupează indivizi atașați de el în mod atât de nemijlocit și de vital cum sunt părinții.

Acest caracter unic al familiei se bazează pe strânsa interdependență afectivă și materială care există între membrii ei. Părinții sunt profund angajați față de copilul lor, care este el însuși în stare de dependență absolută față de ei. Implicarea necondiționată compensează slăbiciunea copilului, îl eliberează de

inferioritatea lui, permițându-i să stabilească schimburi cu exteriorul fără să se simtă amenințat sau distrus.

O mamă care își ține copilul de mână ca să traverseze strada nu elimină pericolul, dar îl reduce. Ea își autorizează copilul să ia contact cu realitatea, fără să-i suporte dintr-atât inconveniențele. Îi permite să facă ucenicia vieții în ritmul lui. La fel, plânsetele unui bebeluș, ineficiente a priori, vor avea un înțeles pentru părinții lui. Aceștia, reacționând adecvat, îi vor da sentimentul că-și influențează ambientul.

Familia este protectoare, dar ea trebuie să fie și un fel de bază care încurajează copilul să învețe să trăiască și să acționeze în mod adaptat și autonom. Prin intermediul ambientului său, copilul intră în contact cu lumea și cultura ei, din care percepe eșantioane, în formele cele mai diverse. Nu este indiferent dacă copilul este doar spectator sau e mai mult sau mai puțin asociat unor activități variate care vorbesc despre lumea exterioară. Fie că este vorba despre televiziune, radio, jocuri, lectură, sport, muncă, el va fi stimulat și se va deschide spre ceilalți, plecând de la o bază securizantă. De asemenea, în propria familie va face experiența propriei diferențe și a libertății sale, într-un cuvânt va deveni el însuși, pentru ca în final să se emancipeze.

Tot în familie, copilul va învăța ce este tolerat și ce este interzis. Autoritatea exercitată de adult îi permite să găsească limite securizante. De multe ori, este salutar și reconfortant să facem diferența între ce trebuie și ce nu trebuie să facem; copilului îi place să știe limpede până unde poate merge. Autoritatea părintească îi întărește siguranța, îl apără de primejdii exterioare, dar mai ales îl asistă față de propria impulsivitate, ajutându-l s-o regleze. În fine, îl învață să se comporte astfel încât să-și consolideze integrarea în grup. Învățarea granițelor propriei libertăți dezvoltă conștiința morală și permite integrarea regulilor vieții în societate. Să trăiești într-o colectivitate înseamnă și să-i adopți normele. Necunoașterea lor antrenează riscul de a pierde iubirea celor apropiați și de a te izola. Sentimentul că aparții unei comunități și că ești acceptat de membrii acesteia, conștiința limitelor proprii și ale celorlalți sunt valori-zatoare și securizante.



## PĂRINȚII TOXICI

Existența unui copil este jalonată de achiziții și fiecărei etape îi corespunde o încercare nouă care îi permite să-și testeze încrederea în sine. Aceste experiențe nu trebuie să implice prea multe riscuri și nici să se soldeze cu prea multe eșecuri. Când încercările sunt dureroase și neîntrerupte, eul se încordează, se rigidizează sau se prăbușește. A ajuta copilul să înfrunte și să depășească aceste încercări este o chestiune de bun-simț, de îndemănare și de dozaj: dacă îl sprijinim pentru că îl considerăm prea vulnerabil, riscăm să-l facem temător, gata să fugă la cea mai mărunțică dificultate. Dacă suntem prea exigenți, riscăm să se durizeze și să se închidă în el. În domeniul educației, de multe ori este dificil să găsești măsura potrivită; facem prea mult sau nu facem destul. Obstacolele anumitor atitudini parentale – respingere, superprotecție, adorație, autoritarism – au consecințe nefaste asupra elaborării personalității copilului, a solidității și a raportului său cu exteriorul.

Părinții care îl resping își protejează insuficient copilul și nu-i recunosc fragilitatea. Această atitudine dezvăluie de multe ori o proastă evaluare a nevoilor și dorințelor infantile sau chiar o intoleranță față de ipostaza de copil, ale cărui caracter dezordonat, zgomotos, neîndemănare sau ignoranță nu sunt suportate. Copilul este perceput atunci de părinții lui ca o sarcină care le limitează libertatea sau ca o sursă de frustrare care nu le aduce nicio bucurie. Îngrijirea de care ar trebui să se bucure copilul este insuficientă. Neglijat, el este lăsat în seama lui și a unui mediu pe care nu-l poate stăpâni. În aceste condiții, copilul se simte abandonat, încearcă sentimente de nesiguranță și îi lipsește încrederea în sine. Se vede ca o ființă neputincioasă, inferioară și simte lumea exterioară ca fiind periculoasă. Dificultățile, pe care le abordează cu anxietate, îl dezorganizează. Incapabil să se apere singur, este pasiv și dependent de alții.

Părinții superprotectori își văd copilul ca pe o plantă vulnerabilă care mai ales nu trebuie deranjată. Îl tratează ca pe o creatură dezarmată, slabă, complet pierdută fără ajutorul lor. Se poartă

față de el cu o solitudine și o anxietate exagerate. Acest copil colozit, căruia i se prezintă o realitate edulcorată, este în permanență ferit de dificultăți. Protejat față de orice risc, nu este lăsat niciodată singur și fac alții totul în locul lui. Din această cauză, copilul dezvoltă ideea că părinții vor fi mereu acolo pentru a interveni și a i se substitui. Îi lipsesc voința și inițiativa, se consideră incapabil să reușească fără sprijinul lor. Când, din întâmplare, încearcă să acționeze singur, se simte anxios și vinovat. Pe deasupra, eșuează, din pricină că nu a fost niciodată pregătit să înfrunte nici cea mai mică dificultate. Va rămâne toată viața dependent de o autoritate superioară de la care va aștepta să hotărască în locul lui.

Părinții idolatri își adoră copilul și îi acordă tot soiul de privilegii. Această atitudine se manifestă printr-o toleranță excesivă, printr-o admirație fără margini. Copilul este vedeta familiei, a cărei viață se organizează numai în funcție de capriciile lui. Este teribil de răzgâiat și are mereu dreptate. E purtat pe palme, tratat ca un obiect de preț. I se spune șapte zile din șapte că este cel mai frumos, cel mai inteligent, cel mai simpatic, într-un cuvânt că este perfect. Copleșit de iubire, copilul nu întâlnește nicio limită în satisfacerea pretențiilor lui. Este îmbibat de un sentiment de atotputernicie și sfârșește prin a se transforma într-un suveran absolut, convins de perfecțiunea lui. Această valorizare artificială nu-l poate securiza pe termen mediu. Necunoscându-și adevărata valoare, nu reușește să se adapteze în fața celorlalți. În ziua în care se va confrunta cu cei de o seamă cu el, va fi total pierdut. Acest copil se caracterizează prin egocentrism, dificultăți de contact și tendința de a se refugia în imaginar.

Părinții tiranici dau dovadă de un autoritarism intransigent. Ei au decis odată pentru totdeauna că un copil trebuie să fie dirijat, educat cu mână de fier, respectiv dresat. Copilul trebuie să asculte cu strictețe și numai de câte de ordinele și interdicțiile părintești, altfel este pedepsit. Toate activitățile lui sunt controlate, unele jocuri sau prietenii îi sunt refuzate fără motiv sau discuție. Se pretinde prea mult și prea devreme de la acest copil căruia i se cere să fie cuminte, serios, să se stăpânească și să reușească în tot ce face, mai ales la școală. Trebuie să știe să citească și să

socotească încă de la grădiniță, să aibă cele mai bune note, să fie mereu primul...

Din cauza acestor așteptări nemăsurate, copilul nu se simte în siguranță în familia lui. El trăiește de multe ori un sentiment de nedreptate și de frustrare pe care îl va purta în el de-a lungul întregii sale existențe. În plus, un copil care se supune voinței părinților nu se autonomizează, nu gândește singur, rămâne sub tutela adulților. Viața lui afectivă, profesională și relațională va fi colorată de o anxietate permanentă: frica de a nu fi la înălțime și de a nu-l dezamăgi pe celălalt.

În această privință, reacțiile părinților față de copilul care vrea să deseneze ceva sunt semnificative:

Un părinte care respinge va fi deranjat: „Du-te să te joci altfel, nu este reușit ce ai făcut“.

Un părinte supraprotector îi va aduce un pulover ca să nu răcească.

Un părinte idolatru îi va spune pe un ton exaltat de admirație: „Ce frumos e desenul tău, ești genial, un nou Michelangelo“.

Un părinte tiranic îi va ordona să meargă imediat să-și facă ordine în cameră, în loc să piardă vremea.

Față de aceste contramodelle, există un prototip de părinte ideal, căruia putem încerca să-i semănăm (deși „superpărintele“ nu există, fiți liniștiți). Pentru acesta, copilul nu e nici un pitic fără calități care trebuie corectat neîncetat, nici o marionetă obligată să se mlădieze după exigențele adulților, nici un sălbatic ale cărui porniri distructive trebuie înăbușite, nici un înger de bunătațe și de candoare, dăruit cu perfecțiune. Acest părinte „suficient de bun“ încearcă să dea copilului o solidă încredere în sine, în cel mai stabil și mai coerent mediu familial posibil, satisfăcându-i nevoile elementare, protejându-l împotriva atingerilor exterioare și împotriva lui însuși. Dar, în afara acestor atitudini de bază, îi dă copilului sentimentul că este acceptat de ai lui, atât ca ființă umană cu particularitățile ei, cât și în calitatea lui de copil (și nu de „om mare“).

## MARILE PRINCIPII

### 1. IUBEȘTE-L

„Iubiți-vă copiii, mai târziu vor avea o sănătate mai bună“ este concluzia unei anchete recente realizată de psihologi americani.

Să te simți iubit este una dintre condițiile care permit dezvoltarea unei bune solidități interioare. Iubirea se exprimă în mod natural prin dovezi explicite și prin gesturi de afecțiune pe care majoritatea părinților le dăruiesc din plin copiilor: mărunte dezmierdări, mângâieri, cuvinte tandre, cântecele. Cu toate acestea, dacă un bebeluș are nevoie de contactul „piele la piele“ cu mama lui, când va crește este mai bine să nu fie giugiulit fără încetare, nici acoperit de sărutări, nici primit în patul ei, ceea ce l-ar transforma în „jucăria mamei“ și nu l-ar ajuta să se autonomizeze.

Iubirea părintească se manifestă de asemenea printr-o atmosferă generală de tandrețe, de blândețe care irigă relațiile, prin intermediul interesului pe care adultul îl dovedește față de inițiativele și de activitățile copilului și al timpului pe care i-l consacră (fără să-l sufocă și fără să fie el însuși sufocat).

În afară de aceasta, copilul are nevoie să simtă că este o sursă de bucurie și de satisfacție pentru părinții lui, că are valoare pentru ei. Arată-i că tu crezi în el, că este important pentru tine, pe scurt, exprimă-ți fericirea de a-l avea așa cum e. Îi vei oferi o imagine valorizantă în care se va putea identifica.

### 2. LASĂ-L SĂ TE IUBEASCĂ

Să fii amabil, să faci gesturi de dragoste față de părinții tăi fără a fi respins este de asemenea o garanție a încrederii în sine, în propriile capacități de a da în schimb și nu numai de a primi. Dacă refuzi afecțiunea copilului tău, dacă îl respingi în momentul în care ți se aruncă în brațe, îți oferă un desen, îți propune să te ajute să faci o prăjitură sau să puneti masa înseamnă să-i arăți că te deranjează și că nu e dorit. De multe ori părinții se plâng de lipsa de atenție a copiilor, dar uită că, în general, n-au știut să le

recunoască și să le încurajeze dorința de a participa. Dimpotrivă, acceptă să-ți dea dovezi de afecțiune prin străduința de a fi servibil, de a participa la viața de familie (chiar dacă este neîndemânic). Aceasta va insufla încredere copilului, care se va simți recunoscut ca membru al familiei, iubit și tratat ca atare.

### 3. ÎNDRUMĂ-L ȘI DIRIGEAZĂ-L

Copilul are nevoie, după cum am văzut mai sus, să i se pună limite, să i se fixeze reguli de conduită, ca să se poată construi, adapta la viața în societate și a se solidifica, deci pentru a dobândi un bun potențial de încredere în sine. Un comportament educativ orientat pozitiv trebuie să enunțe Legea și să includă interdicții:

- are importanță care: există interdicții bune care oferă copilului repere (să respecte intimitatea părinților, să nu fie violent, să nu fure, să nu mintă...), îl feresc să se simtă umilit în fața altuia sau să se afle în pericol. Există și interdicții rele care îi zdrobesc, îi distrug individualitatea, spontaneitatea și curiozitatea (să fie împiedicat să-și aleagă prietenii, să-și aranjeze camera, să-și cheltuiască după poftă banii de buzunar, să se îmbrace cum vrea...);

- are importanță cum: este vorba de exprimarea unui nu ferm, însoțit de o privire sigură, de explicarea motivației refuzului, însă fără justificări excesive, și de aplicarea pedepsei promise, evitând să te enervezi și să ajungi să lovești copilul.

Dacă interzicem nu înseamnă că nu iubim. Dimpotrivă, un părinte suficient de bun va dori să aibă un copil cât mai bine înarmat în fața provocărilor vieții. Nu ne putem dori ca el să fie lăsat pe seama lui, a instinctelor și a violenței lui lăuntrice, cu alte cuvinte, pe seama angoaselor și a singurătății lui. Un părinte demisionar nu este liniștitor pentru copil. El îi prezintă lumea ca pe o junglă fără credință sau lege în care câștigă cel mai puternic, iar cel mai slab nu va fi în stare să reziste nici dificultăților, nici eșecurilor. Nu îl învață respectul față de ceilalți. Copilul, ignorând ce trebuie să facă pentru a fi apreciat, se va simți nelalocul lui, pierdut, criticat, deseori izolat sau respins. Să fii ferm cu un copil înseamnă să-i faci un serviciu; înseamnă să-i permiți să se

controleze, să se adapteze, să se securizeze. Înseamnă să-i spui: „Nu ești atotputernic, nu poți realiza totul“, să-i permiți să facă ucenicia necesară a constrângerilor și frustrării, să renunțe puțin câte puțin să-și satisfacă pe loc poftele, altfel va fi în permanență frustrat de realitate.

Pe de altă parte, după cum remarcă Françoise Dolto, totul depinde de vârstă: „(autoritatea) înseamnă *momentan* a interzice pentru a proteja copilul o vreme de dorințele pe care nu și le poate asuma încă. Și i se poate explica asta. Încrederea lui în adult va fi cu atât mai mare“. Ea insistă și asupra importanței exemplului, care îl învață respectul față de ceilalți și față de viață. Este zadarnic să vrei să impui reguli pe care tu însuși nu le respecti. Copiii, mai ales cei foarte mici, imită cu ușurință comportamentul adulților. Elimină expresia „fă ce spun, nu fă ce fac eu“. Este destabilizator și însecurizant pentru un copil să-și audă tatăl spunând cuvinte grele și să nu aibă dreptul să le spună și el, să-și audă părinții cum se ceartă și să nu aibă dreptul să țipe, să-și vadă părinții mințind în vreme ce lui îi este interzis s-o facă etc. Arată-i că ești atașat de reguli în care crezi și că ești hotărât să-l faci să le împărtășească.

### 4. ÎNCURAJEAZĂ-L

Educația îl ajută și ea pe copil și să acumuleze experiențe, îl susține în eforturile și în dificultățile lui, îi dă treptat oportunitatea de a deveni independent și încrezător în el. Este o formă de recunoaștere a valorii și a posibilităților lui de dezvoltare.

Să ai o perspectivă pozitivă asupra centrilor de interes ai copilului tău. Nu arunca doar un ochi grăbit la ce-ți arată, nu asculta cu o ureche distrată când îți povestește o zi pentru el pasionantă. Dă-i sentimentul că te interesează ce iubește, ce-i place. În același timp, nu-l satura cu activități care te atrag pe tine. Mai întâi ascultă-l, observă-i gusturile și entuziasmele, stimulează-i curiozitatea. În măsura posibilului, oferă-i tipul de activitate care-i convine și care-i va îmbogăți domeniul realizărilor.

„Pozitivează-i“ acțiunile. Înmulțește cuvintele care îl incită să se angajeze și să acționeze. „Ești pregătit s-o faci singur. Știu că poți s-o faci. Poți să mai încerci o dată. Am încredere în tine.“

Aceste îndrumări, fixate în spiritul lui, îi vor servi de trambulină când va trebui să hotărască asupra unei acțiuni. „Pot reuși pentru că tata (sau mama) mi-a spus că pot s-o fac.”

Încurajează-l să colaboreze, să dobândească sentimentul grupului și al activităților în comun, mai degrabă decât să-i lauzi meritele competiției înverșunate. Ceilalți nu sunt niște adversari care trebuie combătuți și distruși cu orice preț. În loc să-i spui mereu că trebuie să fie cel mai bun, învață-l mai curând avantajele cooperării. Favorizează, de câte ori poți, frecventarea altor copii. Descoperirea indivizilor de aceeași vârstă, venind dintr-un univers diferit, dezvoltă capacitățile de deschidere spre ceilalți, spre lume, duce la tolerarea particularităților fiecăruia și la găsirea propriului loc printre ei. Copilul învață astfel că exteriorul nu este la fel ca acasă. Schimbările, relațiile pot varia, ceea ce incită copilul să se descentreze.

În același timp, învață-l să se apere, stimulează-i instinctul de conservare. Dacă este atacat, nu trebuie să rămână dezarmat și inert. Unii copii nu știu cum să reacționeze la insulte, pur și simplu pentru că nu li s-a spus că așa ceva există sau pentru că le-au fost lăudate virtuțile pasivității. Învață-l autoapărarea: jucați acasă roluri (fiecare e la rândul lui agresor/agresat) și găsiți împreună parade, răspunsuri, plezanterii care pot fi de folos într-o bună zi, la nevoie.

Nu-i remarca doar eșecurile sau punctele slabe, în detrimentul reușitelor în alte domenii. Dacă este slab la franceză și bun la matematică, nu-i reproșa exclusiv notele proaste. Gândește-te și să-l feliciți pentru cele bune. Altfel, se va concentra asupra lipsurilor, lacunelor și, din dorința de perfecționism, nu va mai ajunge să fie satisfăcut de ceea ce îi reușește. În același mod, laudă-l pentru ordinea, perseverența, hărnicia în muncă, buna stăpânire a limbii, performanțele fizice, independența lui și nu numai pentru succesele școlare.

Când îți vorbește despre un proiect sau îți arată una dintre realizările lui, alungă propozițiile asazine, cuvintele care rănesc: „Nu am timp”, „Lasă-mă în pace”, „Ești o nulitate”, „Ce oroare mai e și asta?”. Începe prin a-i spune că după părerea ta încercarea lui este interesantă, chiar dacă veți relua împreună lucrurile și veți reflecta împreună cum să-i aduceți îmbunătățiri.

Nu-l ridiculiza denunțându-i greșelile în public. Se va simți umilit, devalorizat și trădat. Își va pierde încrederea în tine și va renunța rapid la orice fel de activități. Nu-ți formula reproșurile criticându-i persoana în stilul: „Ești un incapabil, ești rău”, spune-i mai bine: „Nu-mi place deloc ce-ai făcut”, cuvinte care se adresează actelor lui și nu lui ca individ.

Fără să-i supraestimezi aspectul fizic, susține-l în această privință. Încurajează-l să se aprecieze din punct de vedere fizic, nu-i spune: „Ești prea gras, prea slab, te-ai tuns îngrozitor, semeni cu bunica ta, avea un nas urât”. Copiii sunt foarte sensibili la mesajele negative despre corpul lor și dezvoltă deseori complexe care le strică viața.

## 5. LASĂ-I O MARJĂ DE LIBERTATE

Copilul, care de altfel se conformează regulilor, trebuie să-și găsească amprenta proprie, dovedind cine este. Nu există cercetare sau experiment fără inițiative individuale și deci fără libertate. Părinții nu trebuie să impună copilului un jug, asta însemnând că trebuie să-l lase în pace, să aibă un spațiu al lui, prieteni, jocuri, interese proprii. El are nevoie de considerația și de discreția părinților pentru a deveni el însuși, astfel încât aptitudinile să i se poată exprima liber. După cum arată și Winnicott\*: „Lăsați-vă copilul să aibă un colț de cameră sau un dulap sau un perete pe care să-l murdărească, aranjeze, decoreze după cum are chef”.

Evită să-ți proiectezi visele asupra lui, altfel va crede că nu-l poți accepta așa cum este. Pentru a fi iubit, se va mula după aceste pretenții mai mult sau mai puțin implicite. Se va simți obiect și nu subiect, având misiunea de a reuși în ceea ce ai visat pentru tine însuși. Dacă nu reușește, se va simți șubred, vinovat și, oricum, inexistent.

Nu vorbi, nu gândi în locul lui. Un copil care învață să gândească și să reacționeze prin el însuși dezvoltă o încredere în propriile posibilități de a se exprima, a gândi și a reacționa. Dacă nu, va deveni o maimuță savantă, inhibată și dominată, incapabilă să judece și să ducă la bun sfârșit ceea ce este bun pentru el.

Ține cont de dorințele și de refuzurile lui. Dacă, la cinci ani, nu vrea să meargă în vacanță la bunici și să stea fără tine, dacă nu-i

plac stridiile, dacă îi e frică de valuri, dacă nu-i place la cinema, nu-l contrazice, încă nu e pregătit. Lasă-i răgazul să progreseze în ritmul lui. De la copii se așteaptă mereu să facă singuri lucruri pentru care nu sunt suficient de maturi sau, dimpotrivă, li se interzice să facă lucruri pe care le pot realiza perfect. În schimb, dacă refuză să meargă cu tine la bunica sau să te însoțească într-un weekend la țară, spune-i nu și ia-l cu tine; altfel se va simți abandonat lui însuși și îți va percepe toleranța ca pe o neglijență, ca să nu spunem indiferență față de el.

Acceptă că-și poate asuma riscuri pe măsura lui fără să-l descurajezi cu: „N-o să reușești niciodată“, „Ești prea mic“ sau dacă eșuează: „Ți-am zis eu!“. Dacă îl oprești sau îi descurajezi inițiativele, va crede că lumea este primejdioasă, se va închide în sine și va evita situațiile care îl pot pune în dificultate.

## 6. RESPONSABILIZEAZĂ-L

A-i da copilului niște responsabilități fără a-l face de rușine sau a-l culpabiliza înseamnă să-i spui că ai încredere în el, că îl consideri o ființă umană. Nu acționa în locul lui, mai ales că un copil este mulțumit și mândru să arate că poate să se îmbrace, să se încălze, să-și taie carnea, să bea, să pună fața de masă, să se spele singur (chiar dacă e neîndemânatic). Bineînțeles, trebuie să ții cont de vârsta și de experiența lui. Nu poți cere unui copil de trei ani să-și aranjeze lucrurile și să facă curat în camera lui, dar poți deja să-i propui să participe la asta în glumă: „Acum punem totul în ordine; poți să mă ajuți și tu“.

Lasă-i posibilitatea acțiunilor și explorărilor personale, stârnește-l să devină autonom și să se organizeze. Gândește-te că într-o zi va trebui să zboare cu propriile-i aripi și va avea nevoie să fi făcut un anumit număr de experiențe. Lasă-l să acumuleze încercări, să tatoneze ca să judece el însuși ce vrea să realizeze și cum să ajungă acolo. Asigură-te simplu și cu discreție că aceste sarcini sunt pe măsura lui.

Lasă-l să-și asume consecințele actelor lui. Și-a uitat rache-ta de tenis la școală, a uitat să întrebe la ce oră începea atelierul de desen, și-a pierdut stiloul. Scoate-ți din cap ideea să rezolvi tu

situația. Ascultându-l cu o ureche atentă și binevoitoare, împinge-l să se gândească la modul în care ar putea rezolva singur problemele. Va înțelege că trebuie să se bizuie și pe el însuși, nu mereu pe ceilalți. Va învăța să-și dezvolte propriile metode și să-și folosească resursele. Va fi mândru de el când va avea sentimentul că a triumfat singur asupra unei dificultăți.

Lasă-l să-și asume eșecurile. Dacă a înțeles că este imposibil să câștigi întotdeauna, va fi capabil și să-și relativizeze greșelile, fără să fie umilit sau îngrozitor de dezamăgit. Și își va reveni cu atât mai ușor cu cât, după ce a încercat să înțeleagă motivele eșecului, data viitoare va fi mai bine înarmat și întărit pentru a înfrunta următoarele încercări. Dar dacă vezi că e prea anxios, pierdut și depășit de situație, sprijină-l.

## 7. ASCULTĂ-L

Fără a juca rolul psihiatrului de serviciu, încearcă să-ți înțelegi copilul neavând idei preconcepute, să-l ascuți cu bunăvoință, și asta de la cea mai fragedă vârstă. Ascultă-l vorbindu-ți despre el, despre universul lui, povestindu-ți bucuriile și durerile lui. Fă-ți timp și fii disponibil. Asta nu înseamnă că trebuie să-l ascuți douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru! Se poate foarte bine vorbi și în timp ce aranjați vasele, faceți cumpărături sau vă plimbați cu bicicleta.

Nu aștepta să-i meargă rău ca să te ocupi de el. Fără a deveni indiscret, fii atent la schimbările stării de spirit sau de comportament pe care le remarci la el. Dacă îți face confidențe, nu încerca să-i dai imediat sfaturi sau să-i faci morală, lasă-l să se exprime. Dacă e fericit, arată-i că te bucuri să-l vezi așa, împărtășește cu el acest moment de bucurie. Dacă-și dezvăluie suferința, dificultățile, ezitățile, nu interpreta pe loc ceea ce îți spune, nu fii de la început trup și suflet pentru sau împotriva lui. Dă-i timp să comunice ce are de spus cu vorbele, întreruperile și tăcerile lui. Acordă-ți și ție timp să înțelegi ce ți-a spus înainte de a interveni. Uneori, simplul fapt că a vorbit îl va ușura. Va putea trece la altă ocupație, fă și tu la fel.

Dacă intervii, exprimă-te cu delicatețe și tact. Ferește-te să minimizezi dificultățile spunându-i: „Nu e grav“ sau să-l culpabilizezi

remarcând: „Alții sunt mai nefericiți decât tine” ori să banalizezi lucrurile repetându-i: „Asta-i viața”. Ar însemna că negi problema și închizi dialogul. Lasă-l să-și exprime suferința. Compătimește-l, plânge-l, reflectă-i sentimentele: „Înțeleg că..., am impresia că...” (vezi capitolul X) și examinează problema discutând împreună.

Dacă pui întrebări, ele trebuie să fie deschise (vezi capitolul IV). Poți să-i vorbești despre tine, despre propria ta experiență la aceeași vârstă, dar fără să exagerezi. Uneori, dacă îl înțelegi prea bine pe celălalt, îl îndepărtezi. Te pui în pielea lui, re trăiești ceea ce ai cunoscut la vârsta lui și... îi ieși locul.

Nu-ți impune soluțiile. Spune-ți părerea, lasă-l s-o exprime pe a lui sau sugerează-i să ceară și sfatul tatii ori al vreunui prieten mai înțelept, apoi să se gândească și să hotărască el însuși.

## 8. VORBEȘTE-I

Cuvântul este esențial, umanizează. Vorbește copilului chiar din timpul sarcinii – fătul reacționează la vocea părinților, iar bebelușul o recunoaște apoi. După naștere, prezintă-te, cheamă-l pe nume, spune-i ce bucurie înseamnă nașterea lui. Pe urmă, însoțește-te cu cele mai simple gesturi de vorbă: „O să-ți fac baie, te spăl pe mâini, îți pregătesc biberonul, îți schimb scutecele”. Transpunerea în cuvinte a lucrurilor care îl privesc, a ceea ce faci pentru el și cu el îl pregătește pentru comunicarea verbală, îl deschide limbajului vorbit, îl umanizează. Verbalizează momentele de despărțire, regăsirile, absența prelungită din motive de serviciu a unuia sau altuia dintre părinți. Vom mai reveni asupra acestui subiect.

Spune-i adevărul, mai ales cu privire la nașterea lui – de exemplu, dacă este adoptat, vorbește-i despre „mama de naștere” sau, dacă tatăl lui te-a părăsit, despre „tatăl de naștere”, așa cum frumos scrie Françoise Dolto. Dacă ești însărcinată, anunță-l că aștepti un copil (fără să te mire peste măsură lipsa lui de entuziasm cu privire la acest subiect). Nu-i ascunde boala sau moartea unei rude apropiate, altfel copilul se va simți exclus și trădat; își va pierde încrederea în tine și în el.

Dar nu cădea în extrema „spune totul, indiferent cum”. Vorbește-i copilului despre ceea ce îl privește, despre ce i se întâmplă lui.

Dar nu-i fă confidențe care să-l sufocă. Nu este nevoie să te confesezi copilului tău, să-i faci mărturisiri despre viața ta privată. Schimbul este prea inegal și seamănă a dar otrăvit. Copilul neexperimentat nu se poate detașa pentru a înțelege și a compara, nu dispune de o distanță care să-l protejeze. Părinții aflați în plină derivă au poate dorința de a se destăinui copilului lor. Este posibil, dar cu vorbe potrivite, cu precauții. De aici și până la a-i povesti cu lux de amănunte că soția te înșală, că șeful ți-a propus să te culci cu el, că un client important te-a făcut idiot incompetent, că eziți să divorțezi, este cu totul altceva! Poți să-i dezvălui unui copil că ești trist și preocupat, altfel riscă să se simtă responsabil pentru asta, dar nu trebuie să-l obligi să-și asume toate problemele și neliniștile tale.

Aceste componente educative, centrate pe afecțiune, protecție, libertate și autoritate, sunt indispensabile pentru a dobândi o încredere în sine solidă. S-a constatat că un copil care a beneficiat de ele poate interioriza sentimentul de siguranță necesar dezvoltării sale. El se găsește pe drumul spre independență, dorește să crească și să se degajeze treptat de legătura exclusivă care îl atașează de părinți. Capabil să-i iubească și să împărtășească dragostea pe care o primește de la ei, este în măsură să-i asculte, afirmându-se totodată pe sine.

Copilul se adaptează lumii exterioare, de care s-a apropiat fără anxietate, cu ajutorul sprijinului securizant al familiei. Rezistența lui la probleme este suficientă pentru a le accepta și a se pregăti să le depășească. Este orientat spre viitor, activ, perseverent în atingerea scopurilor sale, capabil să se apere, respectând în același timp drepturile celorlalți. Deseori se dovedește mai sociabil, mai popular cu condiscipolii lui și mai dinamic.

## PERIOADELE SENSIBILE

Evident că fiecare dintre aceste constante este satisfăcută în mod diferit în funcție de vârsta copilului. Trebuie să ținem seama de nivelul lui de dezvoltare și, după cum are 3 sau 15 ani, să-i răspundem diferit.

Fiecare ființă umană traversează pe parcursul evoluției sale mai multe perioade critice. Vom vedea ce atitudini parentale oferă copilului încredere în timpul acestor momente de joncțiune.

## SEVRAJUL ȘI ANGOASA DE SEPARARE

Sevrajul are loc între 8 și 12 luni, perioadă în care sugarul devine conștient că este o persoană și că mama lui este distinctă de el (mai devreme, nu făcea cu adevărat diferența între eu și non-eu). La un copil de această vârstă se constată frecvent reacții de frică la vederea unui chip necunoscut sau de tristețe la plecarea mamei. Copilul, conștientizând individualitatea lui și pe a mamei sale, descoperă posibilitatea de a fi separat de ea. Înțelege că această mamă, de care depinde în întregime, îi scapă prin absență, o poate pierde. Se simte atunci abandonat, dezarmat, lipsit de resurse, dar și pornit împotriva mamei care nu se află mereu lângă el. În același timp, poate avea sentimentul că manifestările lui de furie sunt cauza despărțirii, chiar a dispariției mamei și atunci resimte o puternică vinovăție. Asemenea reacții de neputință și culpabilitate stau la originea manifestărilor depresive, aduse la viață mai târziu de un doliu sau de despărțirea de o ființă iubită.

În anii '50, doctorul Spitz \* descrie la sugar o stare depresivă majoră, pe care o numește „sindrom de hospitalism”, apărând în urma absenței prelungite a mamei: „Privarea afectivă este la fel de periculoasă pentru sugar ca privarea alimentară”, conchide el. În câteva luni, sugarul refuză orice contact, nu mai mănâncă, rămâne inert și apatic. Este evident că asemenea cazuri patologice sunt rare, dar, cu toate acestea, trebuie luate anumite măsuri de precauție pentru a evita ca bebelușul tău să fie afectat de acest moment și să-și piardă încrederea în tine.

El trebuie să ajungă să accepte că mama îi este exterioară și să-și stăpânească agresivitatea. Va interioriza astfel imaginea unei mame iubitoare și dătătoare de siguranță, și asta cu atât mai mult cu cât va înțelege că absențele ei nu sunt definitive.

După cum amintește Winnicott, sevrajul trebuie să aibă loc în bune condițiuni. Este preferabil să se evite sevrarea copilului în absența mamei sau în timpul unei mutări. Sevrājul poate

fi progresiv. Bebelușul, care suportă să fie sevrat în timpul zilei, poate avea nevoie pentru un timp de un supt seara. Este și epoca apariției „obiectului tranzițional”, obiect de pluș, material textil, moale și dulce, care joacă un rol defensiv împotriva angoasei de separare. Pentru copil este important să-l poată păstra lângă el, să-l simtă, să-l atingă (chiar dacă e murdar, nu-l spălați prea des și nu-l înlocuiți, în afară de cazul în care își alege el altul). Acest obiect îi aduce consolare, siguranță, încredere și reprezintă o experiență de continuitate în învățarea separării.

După părerea lui Françoise Dolto, experiențele de separare trebuie întotdeauna exprimate în cuvinte; cuvintele rămân și în absența celui sau celei care le-a rostit: „Mă duc la cumpărături, mă duc la serviciu, te las cu dădaca, mă întorc imediat, o să mă gândesc la tine etc.” La fel, când îl lași la creșă sau, mai târziu, când va merge la grădiniță, vorbește-i despre ce va găsi acolo: „O educatoare, prieteni, jocuri etc.”

Chiar dacă plânge când îi spui la revedere, nu pleca pe ascuns data viitoare, lasă-l să-și exprime tristețea. După una sau două experiențe, va înțelege că te întorci și continui să-l iubești. Dacă, după o despărțire, copilul se îmbufnează, nu te mira, nu-i face reproșuri, mai bine spune-i: „Te-ai supărat, înțeleg, dar, vezi tu, acum sunt aici”. Și totul se va aranja după ceva timp.

## PERIOADA LUI NU

Este o perioadă importantă pe parcursul căreia copilul începe să exploreze mediul din imediata lui apropiere. Nu mai este un bebeluș dus în brațe și care depinde de alții pentru a se deplasa. El merge, se delectează cu noua sa autonomie și... atinge totul. În același timp, își exprimă nevoia de stăpânire și de independență prin „nu-uri” sistematice. Se instalează în rolul de opozant. Refuzând, își afirmă individualitatea, dovedește că există. Această atitudine și acest nou comportament îi irită pe părinți și le provoacă nelipsite și veșnicele: „Nu fă asta, nu pune mâna pe asta”.

Atât pentru părinți, cât și pentru copil, este marea epocă a lui „nu”, care poate deveni rapid foarte conflictuală, mai ales că perioada corespunde uceniciei proprietății care, dacă se parcurge

prea devreme și prea direct, poate traumatiza copilul. Când părinții lasă să se instaleze raporturi de forță sau folosesc șantajul afectiv ca să se facă ascultați: „Dacă nu faci asta, mama sau tata nu te mai iubește“, copilul va deveni fie rebel, fie complet pasiv, modelat după voința lor și, în orice caz, puțin încrezător și lipsit de autonomie.

Ceea ce nu înseamnă că trebuie să permitem totul copilului. Dimpotrivă, trebuie impuse niște interdicții, trebuie să-i spunem și să-i arătăm că nu suntem mereu de acord cu el. Dacă își petrece timpul deschizând ușa apartamentului, aplecându-se peste ferestrele deschise, dacă se repede la prizele electrice, la cratițele fierbinți, a venit momentul să ne dovedim autoritatea, este o chestiune de supraviețuire. La această vârstă, copiii nu au conștiința pericolului, trebuie deci să li se arate ce înseamnă el și să fie protejați față de ei înșiși, explicându-li-se ce face rău, ce nu face rău și de ce.

Se pune problema, de asemenea, să asistăm copilul în explorările lui, consacrandu-i ceva timp pentru a numi obiectele pe care le atinge, a-i explica la ce folosesc și a le compara cu alte obiecte: „Asta e o lingură de supă, de ciorbă, există și unele mai mici, ascuțite, rotunde; asta e o furculiță cu care se iau carnea și peștele; asta e o cutie în care se pune carnea la frigider etc.“

Ca regulă generală, încearcă să fii ferm, dar înțelegător (anunță copilul cu puțin timp înainte că trebuie să renunțe la o activitate ca să facă altceva, de exemplu că trebuie să se oprească din joacă și să vină la masă). Străduiește-te să nu-l auzi când îți spune de zece ori la rând „nu“, pune-ți „dopuri în urechi“ sau orientează-l spre alte activități. Nu uita de avantajele parcului unde micuțul se poate distra, fiind totuși aproape de tine, cu condiția să nu fie lăsat acolo toată ziua.

Treptat, copilul va căpăta încredere în sine, în capacitățile lui și nu va mai avea atâta nevoie să se opună ca să demonstreze că este diferit de tine. Va putea accepta regulile care i se impun și să profite de autonomia lui pe cale de a se naște.

## PERIOADA OEDIPIANĂ

Este epoca (de la 3 la 5 ani) în cursul căreia copilul devine conștient de identitatea lui sexuală. El descoperă că fetele și băieții sunt diferiți, își pune întrebări și construiește tot felul de teorii fanteziste pe subiectul respectiv. În același timp, cere părinților lămuriri cu privire la chestiune, urmate curând de întrebări despre originea și conceperea lui: „Unde am fost înainte să fiu aici? Cum se fac copiii? etc.“ În prezent, există o mulțime de cărți care vorbesc despre curiozitatea sexuală a copiilor și le oferă răspunsurile de dat. Nu vom mai reveni asupra acestui subiect.

Totuși, este important să reținem că nu trebuie să-i spunem orice (altfel, mai târziu, copiii își vor pierde încrederea, dându-se seama că au fost mințiți), nici să-i saturăm cu explicații în termeni savanți și complicați. Vorbește-le simplu, în cuvinte concrete, folosind imagini, comparații cu natura (fecundarea și organele sexuale ale plantelor, de exemplu). Dacă i se dau răspunsuri satisfăcătoare, copilul își va îndrepta interesul spre exterior, cu întrebări de genul: „Ce e asta?, La ce folosește asta?, Cum a fost făcută asta?“. Astfel, se descentrează și devine mai realist, mai obiectiv. Este timpul să ieși cu el, să favorizezi întâlnirile cu alți copii, să-i citești și să-i spui povești, pe scurt, să-i dai dorința de a explora cu încredere lumea.

Cu atât mai mult cu cât copilul a trăit, simultan, o iubire intensă pentru părintele de sex opus și o gelozie la fel de intensă pentru părintele de același sex și trebuie să accepte interdicția incestului. Băiețelul trebuie să admită că mama este soția tatălui său și că nu se poate căsători cu ea (și invers pentru fetiță), ceea ce i se explică prin: „Nu poți deveni soțul mamei tale sau soția tatălui tău, este imposibil. Așa e viața. Noi, părinții tăi, am trecut prin același lucru. Dar mai târziu, când vei fi mare, vei putea avea și tu o soție sau un soț“.

Puțin câte puțin, mulțumită interdicțiilor exprimate și aplicate de părinți, precum și perspectivelor paralele, copilul va depăși gelozia oedipiană pentru a câștiga în siguranță și în maturitate. Luând adultul drept model (băieții se identifică cu imaginea paternă, fetele cu imaginea maternă) și dorind să-și depășească



inferioritatea, să egaleze adultul, copilul își va spori abilitatea motrice și verbală, cunoștințele, activitățile. Astfel, rezolvarea complexului Oedip va fi punctul de pornire al curiozității intelectuale, al interesului pentru lume și ceilalți, al nașterii unei conștiințe morale.

## ADOLESCENȚA

Este perioada în care toată lumea se plânge de lipsă de comunicare și de înțelegere reciprocă – părinții de adolescenți, copiii de părinți: părinții mei/copiii mei trec de la o extremă la alta, sunt nedrepti, tranșează prea repede, judecă greșit, nu mă ascultă, nu-mi vorbesc etc.

În adolescență, totul se schimbă în corp și în cap. O bulversare care modelează o nouă identitate, antrenează reacții și dorințe de adult; dar trezește și incertitudini în raport cu sine, cu imaginea proprie, cu viitorul. Este perioada întrebărilor metafizice despre viață, moarte, lume, iubire, prietenie; perioada lui „Cine sunt eu?“, a jurnalelor intime cărora li se poate încredința totul. În același timp, valorile familiale sunt repuse în discuție, părinții sunt considerați niște bătrâni „înapoiați“, autoritari și depășiți. Adolescentul aspiră să-și trăiască viața, visează să se emancipeze de familie și de trecut. Vrea să iasă din statutul de copil, să se îndepărteze de casă, să găsească noul în altă parte.

Părinții resimt deseori ca pe o ingraturitudine această revoltă împotriva lor și a valorilor lor. Ei suportă cu greu să fie judecați, criticați, puși sub semnul întrebării. Se simt depășiți, lasă lucrurile în voia lor și demisionează sau au tendința de a-și înăspri autoritatea și a-i face pe adolescenți să simtă că nu au niciun drept. Aceștia se enervează: îi exasperează să fie tratați în continuare ca niște copii, să se simtă o cantitate neglijabilă, iar tensiunea dintre generații crește până la explozie. Sau și mai rău: în 1999 s-au înregistrat 40 000 de tentative de sinucidere la adolescenți și o mie de sinucideri „reușite“.

Această situație rezidă în ceea ce Patrice Huerre numește paradoxul adolescentului: „Sunt destul de mare ca să mă descurc singur, știu ce vreau... dar, mai ales, nu mă luați cu totul în

serios“. Altfel spus, acordați importanță aspirațiilor mele, dar nu mă lăsați să cad.

Este momentul să-ți amintești de propria ta adolescență pentru a-i înțelege și ajuta mai bine. Te-ai confruntat cu aceleași dificultăți, gândește-te la asta. Dar nu uita că ești și părinte și că ai trecut de cealaltă parte a baricadei. Nu poți fi prietenul copiilor tăi, nu poți nici să-ți lași brațele în jos, nici să faci pe autoritarul. Trebuie să găsești distanța potrivită: să fii suficient de prezent fără a deveni nici alienant, nici intruziv. Este dificil.

Autoritatea părinților trebuie să existe și să reziste; chiar dacă adolescentul i se opune și o contestă, el se sprijină pe ea. Are nevoie de soliditate, nu se poate baza pe vid.

Impune-i principii care au un sens și nu pentru a-ți demonstra puterea: respectă regulile vieții de familie, orarele și spațiile comune. Cât despre spațiile private, le ai pe ale tale, respectă-le pe ale lui, camera, lucrurile, intimitatea lui.

Exersează autoritatea negociată prin consultare comună, dialog și diplomație. Folosește oferta de compromis (vezi capitolul IV) și umorul, nu lua totul în serios. Instaurarea unui schimb de idei autentic cu adolescentul îi insuflă încredere, mai degrabă decât rușine și vinovăție. Înseamnă să-i permiți să reflecteze și să se simtă responsabilizat, să-l ajuti să se dezvolte și să înflorească.

Dacă preferă să se destăinuie altora, nu te supăra. Ca părinte, vrei să continui să te ocupi de tot, dar trebuie să respecti grădina lui secretă. Copilul tău se emancipează, trebuie să suporte această idee. Nu mai ești și nu vei mai fi niciodată centrul existenței lui.

Asta nu trebuie să te împiedice să-ți explici propriile limite. „Nu sunt de acord să te întorci pe scuter la unu dimineața, am fost îngrijorat.“ Spune clar ce aștepti de la el, ce gândești, fără falsă vinovăție și fără să cedezi șantajului. Asumă-ți propriile credințe, propria moralitate chiar dacă vei fi considerat un învechit. Ține-i piept, acceptă-i indignările, exasperările, îmbufnările și tolerează discuțiile inevitabile și salutare.

Dacă nu reacționezi, adolescentul, încântat pe moment, va fi angoasat pe termen mediu. Este liniștitor să fii controlat.

Rolul părinților descrește pe măsură ce copilul se mărește. Dar un sondaj recent publicat în ziarul *Le Monde*, în legătură cu tinerii între 15 și 24 de ani, arată că 82% din cei chestionați declară că familia este foarte importantă pentru ei, înaintea prieteniei, banilor sau dragostei.

Un ultim sfat: nu uita tot ce ai aflat în capitolele precedente și poți aplica în educația copiilor tăi pentru a le da încredere în sine.

## Capitolul XII

# Copii, dați încredere părinților voștri în vârstă

Speranța de viață crește, ceea ce este cu atât mai bine; apar însă numeroase probleme, mai ales cea a îmbătrânirii populației. Între 2000 și 2020, populația de peste 50 de ani va crește cu 75%; în 2040, Franța va putea număra zece milioane de persoane în vârstă de peste 75 de ani. Astfel, vor coexista patru sau cinci generații, laolaltă cu tensiunile pe care acest lucru le presupune, cu divergențele de atitudine și de interese pe care le implică. Creșterea numărului persoanelor vârstnice ridică o problemă socială – prevederea măsurilor de protecție socială și de sănătate –, dar și o problemă individuală și familială.

Cum să dăm sau să redăm încredere părinților noștri când încep să se șubrezească? Cum să ne păstrăm încrederea în ei când încep să se deterioreze?

## PĂRINȚII NOȘTRI ÎMBĂTRÂNESC

„A fi bătrân înseamnă mai ales să te simți ca atare sau să te comporți ca atare – sau să fii recunoscut ca atare – și asta în funcție de imaginea pe care și-o fac ceilalți despre noi” precizează geriatrul P. Albous. Când îmbătrânim, le amintim celorlalți neplăcuta trecere a timpului, rapiditatea și violența ei. Le oferim imaginea propriei lor bătrâneți. În plus, o persoană vârstnică se ipostazioază în oponent față de idealul „tinerețe, tonus, frumusețe” al societății noastre contemporane. Lucru dificil de suportat, dacă nu cumva intolerabil.

Pe plan personal, să-ți vezi părinții îmbătrânind, devenind vulnerabili, degradându-se înseamnă o încercare greu de acceptat. Ei nu mai sunt cei pe care ni-i închipuim, nu-și mai seamănă lor înșiși și nu-și mai îndeplinesc funcția de părinți. Inconștient, le reproșăm că nu mai sunt ei înșiși, solizi, independenți... liniștitori. Și totodată că nu sunt perfecți, nemuritori, așa cum ne dorim în secret să devenim. Ies la suprafață vechile ranchiune, legate de părinții egoiști, niciodată prezenți când e nevoie de ei, absenți și indiferenți. Simultan, renasc angoasele de separare, de abandon, incertitudinile și nesiguranța.

Ne supărăm pe noi înșine pentru că suntem supărați pe ei. Vechea vinovăție se profilează la orizont: am făcut destul pentru ei? Reapare lipsa de încredere: vom fi la înălțime să ne ocupăm de ei?

Patricia, care are 50 de ani, vorbește despre mama ei, pensionată de ceva timp. „Ea, altădată atât de independentă, nu poate să mai ia nici măcar o hotărâre fără să mă întrebe. Îmi telefonează de zece ori pe zi, vorbește ore întregi despre problemele ei, fără să se preocupe de ale mele și de ale nepoților ei. Și-a păstrat caracterul urât și mă contrazice când îi propun vreo soluție. Nu știu ce să fac, îmi petrec mare parte din timpul liber cu ea, în detrimentul copiilor, al soțului meu. Am impresia că nu mă port niciodată suficient de bine, că nu sunt de ajuns de prezentă, că nu o mulțumesc niciodată. Sunt supărată pe egoismul ei și, în același timp, consider că sunt nedreaptă în ce o privește. N-am dreptul s-o judec, a făcut atâtea pentru mine când eram tânără.”

Toate relațiile cu părinții noștri sunt repuse în discuție. Forța lor s-a transformat în slăbiciune, autonomia lor în dependență, siguranța lor a devenit perplexitate, solitudinea indiferență, generozitatea zgârcenie. Abundă mărturiile adulților care n-au putut niciodată să accepte îmbătrânirea părinților lor, care nu s-au pregătit pentru această experiență, care se simt dezorientați și depășiți. Ei trec prin diferite stadii: de la angoasă, neliniște, nerăbdare, exasperare, reticență până la remușcări și resemnare.

Raphaël, 45 de ani, descrie durerea care l-a invadat când și-a văzut tatăl, operat de curând, mergând cu pași mici. „Și de atunci nu și-a mai revenit. Tatăl meu, atât de iute, atât de impetuos, nu mai iese din casă, stă toată ziua la televizor. Asta mă scoate din minți.”

Fabrice, 53 de ani, își amintește de mama lui, atât de frumoasă, atât de seducătoare, care s-a delăsă de la moartea soțului ei și se plânge de toate. „Sunt clipe când mă exasperează cu pretențiile ei, este un adevărat tiran și o vizitez din obligație.”

Roberte, 40 de ani, regretă epoca în care părinții ei mergeau la teatru, la cinema, plecau în străinătate. „Erau atât de vii și de interesați. Petreceam ore întregi discutând. Acum s-ar spune că au demisionat, sunt indiferenți, moleșiți, neglijenți. I-am luat cu totul în grija mea ca să evit catastrofele.”

Raporturile s-au inversat. Simțim că părinții nu ne-au cerut niciodată atât de mult: au nevoie de iubirea, de fidelitatea, de înțelegerea, de prezența noastră, de ajutorul și de îngrijirile noastre. Uneori, chiar și autoritatea își schimbă tabăra. Iată-ne deveniți părinții părinților noștri!

Trebuie să facem față chiar dacă aceste noi legături ne apasă și ne neliniștesc, până acolo încât ne temem că ne pierdem libertatea. Avem o datorie față de părinții noștri, care se intensifică în raport cu gradul lor de dependență. Suntem hotărâți să ne-o asumăm, să ne devotăm ei.

Dincolo de amestecul confuz de afecțiune, datorie și dezorientare există și plăcerea tulbură de a fi părintesc cu părinții tăi. De a-i cocoloși, de a-i copleși cu atenții, cadouri, într-un cuvânt de a-i supraproteja. Asigurăm schimbarea ștafetei, devenim capul familiei, gândim și acționăm în locul lor. Acest transfer de

responsabilitate, această punere sub tutelă, nu este oare deseori un mod de a fi în avantaj la scor și o revanșă asupra relațiilor trecute? În orice caz, de la supraprotecție la infantilizare nu este decât un pas.

Lucy povestește zâmbind că-și ceartă tatăl pe același ton și cu aceleași cuvinte ca acelea folosite de el când era ea mică. Dar se duce să-l vadă de zece ori pe zi, îi târguiește, îi gătește, îi face curat, îl îmbracă, îi citește ziarele și se gândește să-l ia la ea cât de curând. Împiedicându-l să ducă o viață normală, Lucy și-a depozitat oarecum tatăl de dreptul de a fi autonom. Îl protejează atât de tare, încât el a adoptat statutul unui sugar.

Supraestimarea, ca și subestimarea capacității părinților de a se descurca, este o eroare. A-i exclude și a-i abandona sub pretextul că se descurcă foarte bine singuri este o cruzime, dar a decide, arbitra, tranșa, impune, sub pretext că ei îmbătrânesc, este periculos și alienant.

Atunci ce-i de făcut ca să le păstrăm demnitatea și încrederea în sine?

## ÎNCREDERE ÎN SINE LA ORICE VÂRSTĂ

- În primul rând, să păstrăm legăturile de afecțiune cu ei. Părinții neglijăți, abandonați, respinși se degradează mai repede decât cei înconjurați de atenție. Nimic nu ține locul iubirii celor apropiați, micilor atenții, telefoanelor regulate, aniversărilor și Crăciunului în familie.

Noémie, 78 de ani, are patru copii și cincisprezece nepoți. Este iute, radioasă, veselă, entuziastă. „Am mereu o prăjitură în cuptor, pentru că ei trec des pe la mine să mă îmbrățișeze și sunt toți foarte pofcioși. Vin să-mi spună poveștile lor de dragoste și cred că le dau sfaturi bune“, spune ea cu o scânteie de ironie în ochi.

- Să le evaluăm gradul de autonomie, la nevoie întrebând medicul de familie și anturajul (coafeză, vânzători, maseur) ce părere au.

Marie-Noëlle observă că Henriette, mama ei, care va împlini 88 de ani, nu mai înțelege foarte bine ce i se spune. Se neliniștește și

telefonează medicului de familie. Acesta o sfătuiește să-i facă mamei o audiogramă. Ceea ce permite descoperirea unei scăderi a auzului. Henriette poartă acum un aparat auditiv și se descurcă de zece ori mai bine ca înainte.

- Nu-i supraproteja, altfel regresează foarte repede și se comportă ca niște copii total neajutorați. Nu încuraja conduitele de tipul „lasă-mă să te las“. Dacă părinții tăi se pot îmbrăca singuri, pot veni la masă, face cumpărături, citi, ieși afară, îndeamnă-i să continue aceste activități.

Victor, de 92 de ani, fără copii, locuiește împreună cu o guvernanta care îi ține companie peste zi. Aceasta și-a luat concediu și i-a ținut locul o suplinitoare, care l-a îngrijit pe Victor ca pe un bebeluș. L-a spălat, i-a pasat mâncarea, l-a lăsat aproape în permanență să stea în pat. Victor nu mai făcea nimic singur, dormea tot timpul și nu mai ieșea din casă. Când guvernanta s-a întors, a găsit un bătrân stafidit și buimac. A luat iar lucrurile în mână, dar i-au trebuit câteva săptămâni până când Victor și-a recăpătat vitalitatea și autonomia.

- Stimulează-i în funcție de posibilitățile lor. Dacă le e greu să meargă, nu le propune să străbată pe jos pădurea de la Fontainebleau. În schimb, încurajează-i să facă regulat înconjurul blocului. Dacă au vederea slăbită, cumpără-le casete cu cărți înregistrate. După părerea doctorului Kachaturian, directorul Institutului american pentru îmbătrânire, scăderea performanțelor intelectuale la persoanele în vârstă arată o lipsă de antrenament, mai degrabă decât o pierdere a capacităților cerebrale. Ajută-ți părinții să-și „folosească neuronii“ discutând, îndemnându-i să facă parte din cluburi, jucând cu ei scrabble sau cărți, de exemplu. Și de ce să nu-i inițiem în internet? Numeroase persoane vârstnice își mărturisesc plăcerea de a naviga în rețea sau și-au creat un nou grup de prieteni. Alții ajută elevii aflați în dificultate, folosind site-ul „cyberpapy“.

- Să știm să recunoaștem ceea ce se numește o „depresie de dezinvestire“, de care suferă majoritatea persoanelor în vârstă. Trebuie să ne ajutăm părinții să treacă peste această încercare în

cursul căreia energia lor pare că diminuează. Ei dau impresia că se retrag și dezinvestesc lumea exterioară, își restrâng câmpul de activitate, relațiile, deplasările. Se cantonează treptat în cartierul lor, în casa lor, ca pentru a-și economisi dinamismul aflat în declin.

Încetinirea psihomotorie, cvasiobligatorie în această perioadă a vieții, seamănă cu o depresie, chiar dacă nu are nici gravitatea, nici intensitatea acesteia. Depresia de dezinvestire reflectă evoluția raporturilor cu ceilalți, cu sine și cu lumea. Pe de o parte, ea conduce la o mișcare de retragere în raport cu sine și cu anturajul, în perspectiva rupturii iremediabile impuse de moarte. Pe de altă parte, însoțește replierea față de o societate caracterizată de accelerarea ritmului vieții, dominată de tehnologie, în care persoanele vârstnice nu-și mai găsesc locul și se simt neadaptate și neputincioase.

Depresia de dezinvestire poate fi scurtată dacă vitalitatea este suficient de puternică și mediul familial menține relații privilegiate. Se observă atunci o revenire a dinamismului și a schimburilor afective. Cu toate acestea, o retragere protectoare nu trebuie tulburată violent. Un intervenționism precipitat ar risca antrenarea unei replieri și mai intense. Reîntoarcerea la o viață afectivă și socială trebuie să fie progresivă. Se cuvine evitat activismul virulent care încearcă să salveze cu orice preț persoana în vârstă, dar nu-i respectă defensivele. Această atitudine nedibace și negândită conduce deseori la punerea în operă a unui dispozitiv de ajutor inoportun, care ignoră nevoile esențiale și veritabile.

Madeleine, 84 de ani, a suferit un adevărat traumatism când copiii au hotărât s-o ia într-o călătorie după decesul soțului ei. Femeia se crampona literalmente de casa ei, care devenise un ecran protector față de lumea exterioară. Nu dorea s-o părăsească și-și trăia aici tristețea, cu amintirile și fotografiile ei. Această atitudine de repliere îi ușura suferința și îi îngăduia să-și revină treptat. Dar copiii, neliniștiți s-o vadă închisă în apartament, nu au înțeles necesitatea unei perioade de doliu și au constrâns-o să iasă din refugiu prea devreme. Madeleine n-a suportat călătoria, s-a „chircit“, acuzându-și familia că o torturează. A fost de urgență repatriată și spitalizată.

Trebuie să ne ferim „să scuturăm“ persoanele vârstnice, să le dăm sfaturi folosind expresii devalorizante și agresive de tipul: „Nu mai juca comedie!“, „Vino-ți în fire...“, care nu pot decât agrava lucrurile. De asemenea, trebuie să renunțăm la a consola persoanele vârstnice: „O să treacă, o să fie mai bine, nu te neliniști“. Banalizarea nu a rezolvat niciodată situațiile dificile.

Este mai bine să încercăm restabilirea unui dialog sincer și cald, în cadrul unui sprijin familial echilibrat. Copiii, nepoții se pot asocia, aducându-și fiecare contribuția. Mai apoi, putem favoriza reluarea vieții în grup, eventual frecventarea unui centru de zi unde părintele tău va putea beneficia de un tratament psihoterapeutic adecvat. Astfel, vom putea frâna hemoragia energetică, prevenind evoluția spre patologii mai grave.

Într-adevăr, depresia de dezinvestire se poate transforma pe nesimțite într-o depresie majoră, în caz de abandon familial și izolare socială. Bătrânii nu mai resimt nicio dorință, sunt în permanență obosiți, murdari, au un sentiment de vid și de sărăcie interioară.

- **Internează-ți părinții într-un azil de bătrâni.** Plasarea într-o instituție este o problemă dureroasă care stârnește vinovăție și remușcări. Oricum, dacă ești obligat să-ți internezi părinții într-un azil de bătrâni sau într-un sanatoriu, nu trebuie să încetezi să te ocupi de ei. Fără a deveni sclav, ajută-i să se mute, vizitează-i în noua locuință și telefonează-le regulat, du-i la plimbare, ia-i cu tine în vacanțe, du-i să-și vadă prietenii. Dacă ai posibilitatea, ia-i din când în când la tine. Toate aceste atenții permit persoanei vârstnice să nu piardă contactul cu exteriorul și să simtă că încă există, cel puțin pentru cei apropiați.

De asemenea, chiar dacă aceste vizite te fac să te simți prost sau te tulbură, trebuie să păstrezi contactul cu părinții atinși de maladia Alzheimer sau de alt tip de demență. S-a constatat că aceștia recunosc întotdeauna un membru apropiat al familiei și își exprimă, în felul lor, satisfacția (dorm mai bine, mănâncă mai bine, sunt mai puțin agitați). Continuă să le stai în preajmă, să le spui noutăți despre prietenii, să le aduci mici atenții. Dovește-ți afecțiunea prin gesturi și atitudini care, după părerea lui

E. Goldenberg, sunt un mod de a le spune: „Da, viața ta contează pentru mine, are importanță și pentru tine, și pentru cei care te iubesc“.

În zilele noastre, există puține organizații adecvate acestui tip de boală. Tratamentele chimice sunt încă șovăitoare, dar de puțină vreme, grație cercetării, s-au ivit unele speranțe. Trei medicamente suplinesc deficitul de acetilcolină \*, evidențiat în maladia Alzheimer, și în scurt timp vor fi descoperite și alte substanțe. Genetica moleculară este în prezent în plină dezvoltare și ar putea folosi, în anii ce urmează, terapiile genice pentru vindecarea patologiilor cerebrale. În fine, psihoterapeuții încep să se intereseze de domeniu. De exemplu, la Spitalul geriatric Tour Blanche din Marsilia geriatrii au pus la punct terapii comportamentale familiale. Ele permit, printr-un travaliu de deculpabilizare a anturajului și a pacientului și de reafirmare de sine, reinstalarea unui anumit echilibru și a încrederii în cadrul cuplului.

- Să-i menținem cât mai mult timp posibil pe părinții noștri în cadrul lor de viață. Se pare că subiecții vârstnici care trăiesc la domiciliul lor pot avea mult timp o viață relațională mai bogată și își pot păstra centrele de interes. În plus, au amintirile, reperele, obiceiurile lor, care nu trebuie schimbate la această vârstă. Structurile de ajutorare se dezvoltă în permanență. Ele permit persoanelor în vârstă să fie mai multă vreme autonome și ușurează sarcina familiilor. Există organizații sociale, dispensare de cartier, asociații care pot oferi mari servicii, cu condiția să știm să profităm de ele! De exemplu, Fabrice Provin a fondat „Serviciul vârstă de aur“, instituție care asistă persoanele vârstnice în viața lor cotidiană (cumpărături, ieșiri, bricolaj, masă...). Grupul Philippe Bosc propune coafeze la domiciliu. Site-ul internet Geronto France, deschis publicului larg, regroupează informații utile (publicații medicale, centre de cercetare, congrese, tratamente noi). În fine, mass-media se adresează celor de peste șaizeci de ani, pentru a-i distra și a răspunde întrebărilor pe care și le pun: Radio Bleu sau reviste (*Notre temps, Pleine vie, Bel âge*).

*Bel Age magazine* a prezentat recent un sondaj despre rolul persoanelor vârstnice în societate. Pentru marea majoritate a

francezilor, rolul „seniorilor“ este important, mai ales în materie de sfaturi, de experiență împărtășită, de memorie, de transmitere a valorilor și a reperelor, a dragostei pe care o răspândesc în jurul lor. Vom încheia capitolul cu aceste afirmații încurajatoare.

# Concluzie

Nu-mi plac concluziile și, de altfel, nimeni nu le citește. Această carte are drept unic scop să-ți schimbe veșnica judecată de valoare: „Nu sunt în stare să...” în „Nu sunt încă în stare să...”, pentru a o transforma în „O să reușesc”.

Acum îngăduie-mi pur și simplu să-ți ofer spre meditație câteva citate:

„Nu poți conta decât pe tine însuși, și încă atât de puțin!”  
Tristan Bernard

„Am încredere în lipsa mea de încredere în mine.” Jacques Monory

„Dacă te plictisește cineva și tu nu poți face nimic, dacă te tulbură cineva, din clipa când a încetat să vorbească, îndepărtează-te și nu te mai gândești la asta.” Vorba înțeleaptă a lui Ptahhotep

„Un om care nu se încrede în el însuși nu se încrede niciodată cu adevărat în cineva.” Cardinalul de Retz

Și să vă propun un test: Ai încredere în tine?  
Răspunde cât mai spontan posibil, notând o cruce în căsuța corespunzătoare din chestionarul următor.

ÎNTOTDEAUNA = Î, UNEORI = U, RAREORI = R, NICIODATĂ = N

Chestionar	Î	U	R	N
1. Cedez ușor într-o discuție.				
2. Mă simt inutil.				
3. Mi se întâmplă să renunț la proiecte, pentru că mă îndoiesc de capacitățile mele.				
4. Mă simt incapabil să-mi gestionez viitorul.				
5. Ceilalți mă pot face să-mi schimb părerea, chiar dacă am hotărât ceva.				
6. Ideile mele sunt tulburi și uit ce vreau să spun.				
7. Am impresia că sunt neferesc și stângaci.				
8. Am impresia că nu sunt la fel de performant precum ceilalți.				
9. Cred că am multe defecte pe care nu sunt capabil să le corectez.				
10. Mă supăr pe mine că cedez atât de des în fața altora.				
11. Mă simt stânjenit când mi se fac complimente.				
12. Mi s-a întâmplat să-mi fac griji dintr-un motiv care nu merita.				
13. Mi-e greu să iau hotărâri.				
14. Schimbările din viața mea zilnică îmi stârnesc frica.				
15. Sunt foarte încordat când muncesc.				
16. Pentru mine viața este o încercare.				
17. Sunt foarte neliniștit, fie pentru cineva, fie pentru ceva.				

Chestionar	I	U	R	N
18. Decepțiile mă dau peste cap și nu reușesc să le alung din minte.				
19. Mă înroșesc ușor.				
20. Dau înapoi în fața dificultăților.				
21. Criticile mă rănesc foarte tare.				
22. Când sunt într-un grup, mi-e greu să găsesc subiecte de conversație.				
23. Deseori nu mă simt în largul meu.				
24. Sunt incapabil să-mi manifest emoțiile sau să-mi exprim sentimentele.				
25. Mi-este greu să spun nu.				
26. Prefer să mă îmbrac discret.				
27. Mă simt vinovat dacă ceilalți par reci și rezervați față de mine.				

Socotește 5 puncte pentru Întotdeauna, 3 puncte pentru Uneori, 2 puncte pentru Rareori, 1 punct pentru Niciodată. Adună punctele pentru a obține scorul final.

### ÎNTRU 135 ȘI 108 PUNCTE

N-ai niciun pic de încredere în tine, îndoiala te macină, rușinea te sufocă. Pornești învins de la bun început, ești convins că mizezi mereu pe calul pierzător. Te ponegrești, subliniezi mereu ceea ce nu merge. Închis în gândurile tale negative, te lamentezi în permanență: „N-o să reușesc niciodată, n-am niciodată noroc, n-am făcut nimic în viață, nu sunt bun la nimic“. Crezi că n-o să evoluezi niciodată. „Sunt o nulitate și așa o să rămân“ pare să fie

deviza ta. Te pândesc momente depresive. Contactul cu ceilalți nu este ușor. Nu ai încredere în judecata lor. Ai puțini prieteni, cărora le ascunzi sentimentele și emoțiile tale.

### ÎNTRU 107 ȘI 80 DE PUNCTE

Ești extrem de anxios. Lumea îți stârnește frică, inițiativele te neliniștesc, schimbările te dau peste cap. Îți faci reproșuri când ți se întâmplă ceva rău. Îți controlezi cu greu emoțiile; te înroșești ușor, tremuri, plângi din nimic. Când trebuie să angajezi sau să realizezi un proiect, îți creezi obligații prin idei de genul „trebuie, e nevoie“, care îți distrug viața și nu rezolvă nimic. Sau și mai și, pentru că ceilalți ți se par întotdeauna mai buni și mai inteligenți decât tine, ceri părerea a douăzeci de persoane diferite. Și nu faci nimic, rătăcit printre aceste zeci de fraze, incapabil să iei o decizie. Ceea ce îți permite să declari: „Știam eu bine că n-o să meargă“.

### ÎNTRU 79 ȘI 55 DE PUNCTE

Visezi la ființa ideală care ai putea deveni și... reușești să fii mai creativ, să-ți adaptezi mai bine comportamentul în momentele importante sau dificile, să ai acces la dorințele tale profunde, să îndrăznești mai mult, fără să te simți din această cauză vinovat sau ridicol. Încerci să fii mereu în siguranță, ceea ce te face foarte dependent de anturaj. Ți-e mereu teamă să nu dezamăgești. Îi lași pe ceilalți să treacă înainte, le ghicești cea mai mică dorință. Această „asumare“ obligatorie a apropiaților tăi te apasă și, când nu mai poți s-o duci, fuga este singurul tău refugiu. Te subapreciezi. În realitate, reușești mult mai des decât ești dispus să recunoști.

### ÎNTRU 54 ȘI 25 DE PUNCTE

Ai suficientă încredere în tine. Îți cunoști limitele, ești mai degrabă vesel și echilibrat. Îți simți și îți poți exprima emoțiile. Nu te descurajezi ușor când ai decis să realizezi un proiect. Ești înțelegător, cald, deschis spre ceilalți, atent la problemele lor; ții



cont de drepturile și nevoile lor. Dar nu te lași, din această pricină, călcat în picioare; rămâi liber să-ți exprimi punctul de vedere, cu precizie și fermitate, fiind în același timp politicos. Ești capabil să iei hotărâri, să ceri, să spui nu când socotești că este necesar.

## ÎN TRE 25 DE PUNCTE ȘI MAI PUȚIN

Încrederea în propria ta persoană este cvasiabsolută. Ai convingerea că ești un individ unic și excepțional, că deții competențe personale superioare. Ai tendința să nu te îndoiești de tine, să nu ții cont de alții, de sfatul, de părerile lor; nu știi să te asociezi cu ei. Uneori poți deveni irascibil, agresiv, dominant, strivindu-i pe cei din jurul tău. Nu te lăsa orbit de această siguranță interioară care frizează suficiența.

# Glosar

**Abulie:** comportament caracterizat printr-o scădere a voinței, ceea ce creează mari dificultăți în luarea unei decizii sau în realizarea unui proiect.

**Acetilcolină:** mediator chimic cerebral care intervine în transmiterea influxului nervos.

**Analiză tranzacțională:** această metodă, concepută în anii '50 de psihiatrul american Eric Berne, se ocupă de schimburile verbale și nonverbale dintre indivizi, numite „tranzacții”. Ea propune un model de ființă umană care cuprinde trei stări (Adult, Copil, Părinte). Conștientizând starea eului în care funcționăm, ne putem îmbunătăți relațiile cu ceilalți.

**Françoise Dolto (1908–1988):** medic și psihanalist francez, a dezvoltat o metodă și teorii fundamentale pentru înțelegerea copilăriei. În anii '70, a prezentat marelui public psihanaliza, prin intermediul unor emisiuni de radio consacrate relațiilor copii/părinți. A creat la Paris, în 1979, „Casa verde”, unde se întâlnesc în deplină libertate psihanalisti, educatori, părinți, copii, inițiativă care numără mulți emuli în Franța și în străinătate.

**Mamă suficient de bună** (*good-enough mother*): concept creat de Winnicott în anii '40. „O mamă suficient de bună este aceea care se adaptează activ nevoilor copilului.” Adaptarea scade treptat, pe măsură ce capacitățile copilului și toleranța lui la frustrare cresc.

**Obiect tranzițional**: concept creat de Winnicott în anii '50, care desemnează un obiect (jucărie, obiect de pluș, bucată de țesătură) pe care copilul îl ține lângă el și care îi permite să realizeze cu blândețe tranziția între lumea lui imaginară și lumea exterioară.

**Programare neurolingvistică sau PNL**: metodă pusă la punct în anii '70, în Statele Unite, de Bandler și Grinder, amândoi psihologi și respectiv informatician și lingvist. Termenul „programare” face referință la programele sau strategiile elaborate în trecut în funcție de care acționăm și gândim. Termenul „neuro” se referă la activitatea creierului, pe care se bazează aceste strategii. Termenul „lingvistic” se referă la limbajul verbal și nonverbal pe care îl folosim pentru a comunica. Decodarea programelor noastre ne permite să reperăm și să modificăm strategiile care sunt și care nu sunt eficiente.

**Wilhelm Reich** (1897–1957): psihiatru austriac, emigrat în Statele Unite. Reich se află la originea interesului pentru corp în domeniul psihoterapeutic. Constatând că „armura musculară” participă la menținerea refulării, a creat „vegetoterapia”, tehnică ce urmărește reducerea rigidității musculare prin intermediul manipulărilor fizice. Eliberându-se de tensiunile musculare, individul își eliberează energia corporală și se deschide spre noi senzații.

**René Spitz** (1887–1974): medic și psihanalist american care a arătat importanța vitală a relației afective mamă-copil și a stabilit pericolele unor carențe afective precoce, care pot antrena o depresie gravă.

**Sistem neurovegetativ**: sistem nervos autonom care controlează funcționarea viscerelor și reglează marile funcții vitale, precum respirația, circulația sângelui, digestia etc.

**Terapie cognitivă**: inspirată de lucrările lui A. Ellis și A. Beck, psihiatri americani, această psihoterapie de scurtă durată tinde să determine conștientizarea gândurilor și credințelor neadaptate și înlocuirea lor cu cogniții mai realiste.

**Terapie comportamentală**: inspirată de lucrările lui J. Wolpe (psihiatru sud-african), H. Eysenck (psiholog englez) și Skinner (psiholog american), această psihoterapie de scurtă durată se ocupă de comportamentele problematice și vizează înțelegerea și ameliorarea lor.

**Donald W. Winnicott** (1896–1971): pediatru și psihanalist englez, și-a orientat reflecția și lucrările spre relația precoce mamă-copil.

# Mulțumiri

Țin să le mulțumesc celor care m-au ajutat, sfătuit, susținut, recitat: Claire Desserey, Natacha Quintard, Sylvie Vautier, Thierry Spitzer.

Precum și persoanelor care au avut gentilețea să-mi încredințeze povestea lor.